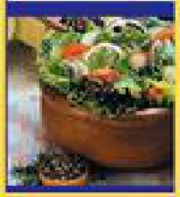
ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ



Рецепты постных блюд

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге вы найдете ответы на многие вопросы о том, как правильно поститься. Какие посты бывают и чем различаются, как нужно блюсти разные посты, какие блюда предписаны православному человеку на каждый день года. И конечно же, множество рецептов для каждого вида поста.

- Иоланта Прокопенко
  - Предисловие: пост — духовный подвиг
  - История возникновения и установления православного поста
  - Однодневные посты
    - В среду и пятницу
    - Пост в Крещенский сочельник
    - Усекновение главы Иоанна Предтечи
    - Воздвижение Креста Господня
    - Сплошные седмицы
  - Многодневные посты
    - Великий пост
      - История
      - Подготовительные Недели и седмицы
      - Седмицы Великого поста
      - Питание в Великий пост
    - Молитвы во время Великого поста
      - Молитва Ефрема Сирина
      - Молитва перед едой[9]
      - Молитва после еды
      - Молитва перед завтраком
      - Молитва после завтрака
      - Молитва перед обедом
      - Молитва после обеда
      - Молитва перед ужином
      - Молитва после ужина
    - Петров пост
      -
      - О первоверховных апостолах Петре и Павле
      - Питание в Петров пост
      - Молитвы во время Петрова поста
        - Молитва на праздник святых первоверховных Петра и Павла
        - Молитвословия святым

- первоверховным апостолам Петру и Павлу
  - Акафист святым первоверховным апостолам Петру и Павлу
  - Молитва на благословение трапезы в праздник Первоверховных апостолов Петра и Павла
- Успенский пост
  -
  - Праздник Происхождения
  - Праздник Преображения, или Яблочный Спас
  - Успение Богородицы
  - Ореховый Спас
  - Питание во время Успенского поста[13]
  - Молитвы во время Успенского поста
    - Гимнография для праздника происхождения честных древ Животворящего Креста Господня
    - Гимнография для праздника Преображения Господня
    - Молитва ко Пресвятой Богородице:
    - Молитва на благословение скоромных снедей в праздник Успения Пресвятые Богородицы
- Рождественский пост
  -
  - Рождественский Сочельник
  - Питание в Рождественский пост
  - Молитвы в Рождественский пост, Рождество Христово и Сочельник
    - Молитва на благословение скоромного в Рождество Христово
    - Молитва на Сочельник

○ Советы постующим
- Пост и беременность
- Дети и пост
- Супружеская жизнь и секс во время поста
- «Тяжелый» пост

○ Рецепты
- Сухоядение
  - Закуски, салаты
    - Салат «Витаминка»
    - Салат из белокочанной капусты с

яблоками и сельдереем
- Салат из белокочанной капусты
- Салат из свежих огурцов с медом
- Салат из шпината
- Салат из тыквы с медом
- Салат из моркови, меда и орехов
- Тыква с орехами
- Салат из капусты со свеклой
- Салат из квашеной капусты
- Салат из свежей капусты
- Салат из свежемороженых помидоров
- Салат из свежих помидоров и огурцов
- Салат «Витаминный»
- Салат «Любимый»
- Салат из свеклы сладкий
- Салат из свеклы
- Салат фруктовый сладкий
- Салат зеленый с авокадо
- Салат из капусты, моркови, яблок и сладкого перца
- Салат «Освежающий»
- Капуста с орехами
- Витаминный салат
- Салат «Летний»
- Салат «Веснянка»
- Салат из квашеной капусты с солеными огурцами
- Салат из клюквы
- Салат из моркови с соленым огурцом
- Салат из моркови и яблок сладкий
- Салат «Карусель»
- Салат из помидоров с чесноком
- Салат с черносливом
- Проростки со свеклой и чесноком
- Проростки с капустой кольраби
- Салат из проростков с морской капустой
- Салат «Сладкая пшеничка»
- Орехи с ростками и бананами
- Проростки с фруктами
- Проростки овса с орехами
- Паста с авокадо
- Мягкий сыр из семян

- Пшенично-сливовый завтрак
- Ореховый завтрак
- Шампиньоны, фаршированные овощами

- Первые блюда
  - Суп из пророщенного горошка
  - Суп гаспачо
  - Свекольный гаспачо
  - Суп-пюре из тыквы
  - Холодный суп из свежих овощей
  - Испанский холодный суп
  - Клубнично-томатный гаспачо
  - Холодный суп со льдом
  - Холодный овощной суп с авокадо
- Десерты
  - Ягоды с медом
  - Мороженое шоколадно-апельсиновое
  - Конфеты из фундука и сухофруктов
  - Клубника (малина) с хлопьями
  - Фрукты с медом
- Напитки
  - Морс клюквеный
  - Пшеничное молочко
  - Молоко из миндаля
  - Реджевелак
  - Лимонад из клюквы
  - Лимонад из лимона
  - Витаминный чай
  - Чай с соками
  - Апельсиновый айс-чай
  - Чай-пунш по-кубински
  - Мятный джулеп

- Без вкушения елея
  - Закуски, салаты
    - Винегрет с фасолью
    - Салат из яблок с изюмом
    - Овощи с ореховым соусом
    - Зеленый салат с ореховым соусом
    - Салат капустный с черносливом
    - Салат из грибов с красным сладким перцем
    - Салат из редьки с тыквой
    - Салат из сельдерея и картофеля с яблоками

- Салат из пекинской капусты
- Салат «Рубиновый»
- Салат из картофеля и кукурузы
- Салат рисовый
- Салат мятный из свеклы с апельсинами
- Салат из цветной капусты с орехами
- Салат из яблок и капусты с апельсиновым соусом
- Салат с краснокочанной капустой
- Салат фасолевый с грибами и орехами
- Теплый овощной салат
- Острый салат с морской капустой
- Салат с черносливом
- Салат из моркови с соленым огурцом

- Первые блюда
  - Суп овсяный
  - Манный суп
  - Грибной суп с макаронами
  - Суп картофельный с перловой крупой
  - Грибной суп с овсяными хлопьями
  - Борщ с сушеными грибами
  - Ботвинья с огурцами
  - Свекольник постный
  - Холодник
  - Суп из щавеля и свекольной ботвы
  - Суп из щавеля, крапивы и картофеля
  - Борщ холодный
  - Суп гороховый с орехами
  - Суп из печеных овощей
  - Похлебка с гречневой крупой
  - Капустный суп с томатной пастой
  - Русская постная похлебка
  - Щи с грибами
  - Рассольник овощной
  - Яблочный суп
  - Суп из сухофруктов
- Вторые блюда
  - Рагу из цветной капусты
  - Рататуй
  - Овощи по-китайски
  - Овощи, запеченные в фольге

- Солянка капустная с грибами
- Печеные баклажаны с орехами
- Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе
- Соте овощное
- Стручковая фасоль с печеным сладким перцем
- Фасоль с томатным соусом
- Тушеная свекла
- Цимес морковный
- Тушеный картофель
- Пюре из фасоли

- Десерты
  - Арахисовая халва
  - Пампушки с медом
  - Арбузный шербет
  - Яблочные «ежики»
  - Клюквенный мусс на манке
  - Мандарины в карамели
  - Груша в шоколадной глазури
  - Цукаты из корок апельсинов
  - Цукаты из имбиря
  - Желе «Янтарь»
  - Яблоки, запеченные с медом и орехами
  - Яблоки с начинкой
  - Яблоки печеные
  - Мармелад из моркови
  - Груши с корицей
  - Яблочное пюре с манной кашей
  - Вишневый соус
  - Яблочный соус
- Напитки
  - Медовый кисель
  - Компот из груш
  - Компот из винограда
  - Компот из сливы
  - Морс из плодов шиповника и яблок
  - Компот из брусники с яблоками
  - Напиток смородиновый
  - Кисель из черной смородины
  - Кисель клюквенный
  - Компот из сухофруктов
  - Апельсиновый компот

- Компот из брусники
- Морс из лимона
- Яблочный кисель
- Тыквенный кисель

- Со вкушением елея
  - Закуски, салаты
    - Салат из фасоли и риса
    - Простой капустный салат с заправкой
    - Салат «На обед»
    - Салат с брокколи
    - Салат свекольно-яблочный
    - Салат к грилю
    - Салат с зеленым перцем и помидорами
    - Паста из баклажанов
    - Салат из моркови
    - Салат овощной с горячей заправкой
    - Салат с гренками и свежими овощами
    - Овощной салат с шампиньонами
    - Белая фасоль с огурцами
    - Белая фасоль со стручковым перцем
    - Салат «Гармония вкуса»
    - Салат «Мазурка»
    - Салат «Овощной калейдоскоп»
    - Салат из пекинской капусты с кукурузой
    - Салат из помидоров с авокадо и свекольными листьями
    - Королевский салат из картофеля
    - Салат из пекинской капусты, с помидорами и корицей
    - Салат из фасоли с яблоками
    - Салат с макаронами, грибами и кукурузой
    - Овощной салат с мятой и гренками
    - Салат из пекинской капусты и маслин
    - Кабачково-яблочный салат
    - Икра из чеснока
    - Фасолевый паштет
    - Салат для шефа
    - Салат из картофеля

- Гренки из черного хлеба
- Гренки из белого хлеба

- Первые блюда
  - Овощной суп
  - Холодный суп-пюре
  - Суп из брокколи
  - Суп постный с орехами
  - Гороховый крем-суп с крутонами
  - Суп из фасоли и томатов с тостами
  - Суп из зеленых помидоров с чесноком
  - Картофельный суп с грибами, черносливом и изюмом
  - Густой овощной суп с чечевицей
  - Испанский овощной суп
  - Суп из капусты и помидоров
  - Борщ вегетарианский
  - Суп из базилика и шпината
  - Белый гаспачо
  - Ароматный томатно-фасолевый суп
  - Лобио
  - Гороховый суп
  - Луковый суп
- Вторые блюда
  - Картофель по-датски
  - Голубцы с фасолью
  - Кассуле[16] из овощей
  - Картофельные палочки по-японски
  - Блюдо «Джувэч»
  - Лук по-гречески
  - Чорба по-монастырски
  - Фасоль по-болгарски
  - Лук-порей с маслом
  - Картофель с фасолью и чили
  - Морковь в глазури
  - Морковное карри
  - Рататуй по-провански
  - Овощная смесь с зеленью
  - Овощная паэлья
  - Тушеная капуста
  - Карри из капусты
  - Капоната[17] с кедровыми орехами
  - Тыквенные равиоли с томатным острым соусом

- Витаминное рагу
- Рагу по-молдавски
- Капуста белокочанная с горошком
- Капустный рулет с орехово-гранатовой начинкой
- Тушеная краснокочанная капуста с апельсинами
- Копытки
- Свекла по-французски
- Деруны
- Помидоры фаршированные
- Картофель бедняка
- Болоньеза без мяса
- Картофель, запеченный с лимоном и орегано
- Картофельные оладьи
- Лобио из фасоли
- Гречневая каша на фасолевом отваре
- Гречневая каша с грибами
- Капуста тушеная
- Запеканка картофельная
- Картофельные галушки
- Картофель с солеными грибами
- Картофель печеный, фаршированный жареным луком

- Десерты
  - Лимонная гранита
  - Чернослив в шоколаде
  - Батончики овсяные с абрикосовым вкусом
  - Мармелад из дыни
  - Фруктовый маседуан
  - Постное дрожжевое тесто
  - Медовое печенье

- Со вкушением рыбы
  - Салаты, закуски
    - Салат с копченой рыбой и зеленью укропа
    - Рыбный салат с яблоками
    - Салат картофельный с рыбой
    - Салат из авокадо и горбуши
    - Салат из пекинской капусты, копченой рыбы и лука
    - Салат из помидоров с сельдью

- Салат из печени трески и помидоров
- Салат острый с солеными огурцами и сельдью
- Винегрет с сельдью и маринованным луком
- Салат с рыбой холодного копчения
- Салат из маринованных грибов с рыбой
- Салат овощной с рыбой
- Салат «Островной»
- Салат из тунца с помидорами и бананами
- Рыбный салат с картофелем и рисом
- Бутерброды с сардинами и маринованными овощами

- Первые блюда
  - Суп рыбный простой
  - Суп-харчо с орехами
  - Суп из кальмаров с фасолью и капустой
  - Суп овсяной с мидиями
  - Борщ с минтаем
  - Суп из хека
  - Суп-харчо «Праздничный» из осетрины или севрюги с орехами
  - Уха из карася
  - Суп из цветной капусты с креветками
  - Суп рисовый с кальмарами и зеленым горошком
  - Прозрачный рыбный суп с креветками
  - Суп с бычками в томате
  - Суп с рыбной икрой и фасолью
- Вторые блюда
  - Рыба жареная под гранатовым соусом
  - Рыбная мелочь, тушенная в горшочке
  - Рыба, запеченная с лимонным соком
  - Рыба, запеченная с картофелем
  - Рыба жареная под маринадом
  - Рыба в томатном соусе с оливками
  - Фаршированная рыба
  - Запеченная кефаль
  - Рыба, запеченная с чесночным

картофелем и помидорами
- Рыба «горячего копчения» по-домашнему
- Рыба, запеченная в соли
- Рыба по-гречески
- Рыба с маслинами
- Рыба по-еврейски
- Платто по-румынски

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17

Иоланта Прокопенко
Православный пост. Рецепты постных блюд

Предисловие: пост — духовный подвиг

Жизнь истового христианина невозможна без подвига. И для каждого верующего этот подвиг означает усилие и старания, руководимые верой и самим Святым Духом. Для того чтобы стать частью Тела Христова, именуемой Церковью, и жить во Христе, каждый самоотверженно укрепляет свою душу стяжением греха и своих страстей. Пост, одна из древнейших и священнейших традиций Церкви, становится лучшим духовным оружием. Мы все заклеймены печатью греха с рождения. Для того чтобы вывести эту печать, мы и принимаемся за ограничение себя самих, для своего же Спасения.

Зачастую христиане не осознают самой цели поста и его глубинное значение. Пост, прежде всего, — это радость, ведь во время поста верующий входит в особую духовную область и лучше понимает себя и окружающих. Молитвы во время поста дают ему способность любить все живое и научиться жертвовать собой ради других. Мы смещаем центр внимания с себя, лишаемся некой эгоистичности, расширяем свое сердце для всех вокруг.

Пост — это время, когда мы в чем-то себя ограничиваем, чего-то лишаемся. Но в то же самое время мы многое приобретаем. Мы приобретаем духовное здоровье, добродетельность.

> «Многие христиане считают грехом съесть, даже по немощи телесной, в постный день что-либо скоромное и без зазрения совести презирают и осуждают ближнего, например знакомых, обижают или обманывают, обвешивают, обмеривают, предаются плотской нечистоте. О, лицемерие, лицемерие! О, непонимание духа Христова, духа веры христианской! Не внутренней ли чистоты, не кротости ли и смирения требует от нас прежде всего Господь Бог наш?» (Мф. 25, 31–46).

Ограничение себя в пище — не изначальная цель. Это всего лишь средство для того, чтобы было легче совершать добродетельные дела: помогать нуждающимся, уделить больше внимания молитвам, обращению к Господу, исповеди, внутреннему совершенствованию.

> Иисус постился в пустыне 40 дней. «Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей» (Мф. 4:1–2). В это время к нему являлся злой Дух, непременно искушая его. Но на смену злому Духу пришли ангелы. Они являются и нам, дают небесную защиту, когда мы совершаем пост с молитвой. И после этого приходит великая радость — радость Воскресения.

Каждый следующий пост для человека верующего — это своего рода испытание. Но не только для организма, но и для совести, силы, уверенности в своих приоритетах. Поняли ли вы, что мешает вам в вашем духовном совершенствовании? То, что Сын Божий умер для того, чтобы люди научились искоренять в себе зло сами? Получается ли следовать за Ним не только на словах, но и на самом деле уклоняться от зла и стать добрее? Пост — то самое время, когда стоит задавать себе эти вопросы.

Самый важный принцип соблюдения поста — это мера. Чрезмерная настойчивость в соблюдении всех правил поста уже является его нарушением. Пост сам по себе не является сугубо ограничением в еде, это ограничение страстей и неуемных желаний. Решение поститься не должно быть личным и добровольным, важно понимание и благословение Церкви, а также близких вам по вере людей.

«Когда перекапывается почва в саду, на поверхность нередко попадают доселе скрытые и не всегда красивые и приятные для запаха предметы и существа».[1] Так и во время поста проявляются все гнилые сучки и древоточцы, портящие чистую и незапятнанную почву. Цель поста — искоренение этих недостатков. Тело очищается воздержанием, очищается сочетанием поста физического и духовного, очищается молитвой, обретением добродетелей и любви к себе и ближним. Вот это и есть настоящий пост, угодный Богу и спасительный для нас.

История возникновения и установления православного поста

Пост — это ограничение себя в пище физической для обретения пищи духовной, благодетельной. Иными словами, человек ограничивается в еде, достигая определенных духовных целей, которые он ставит перед собой, борясь с искушением, греховными мыслями и убеждаясь в своей вере.

В течение поста человек не только отказывает себе в пище, употребляя ее умеренно, но и ограничивает себя в количестве ежедневных порций или полностью отказывается от еды. Зачастую пост — это подготовка к празднику, к примеру, Четыредесятница, предшествующая Пасхе, или Рождественский пост, завершающийся Рождеством Христовым.

> История установления поста начинается еще с сотворения первых мужчины и женщины. В раю Господь Бог завещал Адаму и Еве: «От всякого дерева в саду ты будешь есть; а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь» (Быт. 2, 16–17). Это и есть первая Заповедь и упоминание о посте.

Много веков назад постующие одевались в рубище, посыпали себя пеплом и ходили босиком, с грязными руками и непокрытой головой в течение всего поста. Пост существовал и среди древних язычников, и среди иудеев. В те времена люди постились, воздерживаясь чаще не от какой-то определенной еды и питья на несколько дней, а от еды вовсе. В том числе под букву поста попадали и супружеские отношения. Такие посты обычно длились сутки — от рассвета до заката.

> Лишь в определенных редких случаях пост распространялся на три дня, например, перед принятием важного, судьбоносного решения: *«Пойди, собери всех Иудеев, находящихся в Сузах, и поститесь ради меня, и не ешьте и не пейте три дня, ни днем, ни ночью, и я с служанками моими буду также поститься и потом пойду к царю, хотя это против закона, и если погибнуть — погибну» (Есф. 4, 16)*.

В VI веке до н. э. (времена пребывания израильтян в Вавилонском плену) все иудеи соблюдали пост в течение четырех

обязательных дней года:

• девятый день четвертого месяца (день взятия Иерусалима);

• десятый день пятого месяца (день разрушения Иерусалима и разрушения Храма);

• любой день седьмого месяца (день убийства Годолии);

• десятый день десятого месяца (день осады Иерусалима).

Эти посты были обязательны для каждого, но зачастую пост принимали и по другим различным поводам. Во всех этих случаях человек показывал Господу Богу, что он готов на многие жертвы только ради того, чтобы он услышал его молитвы и помог.

Таким образом, религиозный пост — это всегда жертва для Бога. Добровольная, духовная жертва. Итак, пост принимали в случае:

• гибели близких и дорогих людей;

• перед важными событиями, удачное завершение которых зависит от Божьего благоволения;

• в знак смирения и покаяния, либо для открытой, настоящей беседы с Богом.

Известно о распространении поста среди христиан первого века. К примеру, апостол Павел начал соблюдать пост не только при обращении ко Христу (Деян. 9, 9), но и тогда, когда он стал христианским проповедником (2 Кор. 6, 5); в Антиохии соблюдала пост христианская община (Деян. 12, 2,3); ученики Христа постились для того, чтобы Господь Бог благоволил новопосвященным пресвитерам (Деян. 14, 23).

> Древние христиане, соблюдая пост, приступали к трапезе лишь раз в сутки. Постепенно, с ходом времени к этому добавились еще легкая вечерняя и утренняя еда. В Западной церкви нельзя было употреблять мясо, в Восточной табу во время поста лежало также на яйцах, рыбе, молоке, сыре, масле и вине. Ко всему прочему, запрещалась и физическая близость. Но постепенно длительность и количество постов стали спадать, в ход вступили побочные, «смягчающие» факторы: здоровье, возраст, работа, социальные условия верующих.

Что же касается православных постов, то нельзя точно определить дату их возникновения, к тому же и указания относительно их строгости и проведения могли меняться.

> Самый древний пост, упоминающийся Климентом Александрийским и Тертуллианом, которые жили в I–II веках нашей эры, это пост по пятницам. Эти века можно отметить как время воззвания Церковью к верующим с

призывом поститься, однако специальных дней для поста Церковь еще не устанавливала.

В Ветхом Завете говорится и о семидневных, и о трехнедельных, и о сорокадневном посте. Что касается последнего, то он сопровождал самые важные моменты жизни праведников. Святые очищали свои души постом, предваряя им самые важные моменты их жизни. Пророк Илия во время своего шествия к горе Хорив постился сорок дней, непрерывно молясь:

> *«И возвратился Ангел Господень во второй раз, коснулся его и сказал: встань, ешь; ибо дальняя дорога пред тобою. И встал он, поел и напился, и, подкрепившись тою пищею, шел сорок дней и сорок ночей до горы Божией Хорива (3 Цар. 19:7–8).*

Пророк Моисей, получив от Господа заповеди на горе Синай, не пил и не ел также сорок дней:

> *«И пробыл там [Моисей] у Господа сорок дней и сорок ночей, хлеба не ел и воды не пил; и написал на скрижалях слова завета, десятословие» (Исх. 34:28).*

Сам Иисус Христос воздерживался от еды и питья сорок дней и наказывал совершать то же самое своим ученикам. Он говорил, как важен пост в борьбе с врагом людской души:

> *«Сей же род изгоняется только молитвой и постом» (Матф. 17:21).*

Кроме того, Иисус призывал во время поста не быть унылыми и не показывать мрачного лица своего, а умыть голову и лицо, чтобы предстать постящимся не перед людьми, а перед Отцом Всевышним, который видит все, что скрыто, и воздаст всем по справедливости (см. Мф. 6, 17). По примеру и учению Иисуса постились и апостолы, что описано в их Деяниях. Они заповедали описание и важность своих постов в духовном очищении и Церковь неотступно сохраняет заповеди Господа Всевышнего, Сына Божьего и его учеников:

> *«И начал Иона ходить по городу, сколько можно пройти в один день, и проповедывал, говоря: еще сорок дней, и Ниневия будет разрушена! И поверили Ниневитяне Богу, и объявили пост, и оделись во вретища, от большого из них до малого. Это слово дошло до царя Ниневии, и он встал с престола своего, и снял с себя царское облачение*

свое, и оделся во вретище, и сел на пепле, и повелел провозгласить и сказать в Ниневии от имени царя и вельмож его: „чтобы ни люди, ни скот, ни волы, ни овцы ничего не ели, не ходили на пастбище и воды не пили, и чтобы покрыты были вретищем люди и скот и крепко вопияли к Богу, и чтобы каждый обратился от злого пути своего и от насилия рук своих“». (Иона III, 4–8).

Так жители города избежали неминуемой катастрофы.

Однодневные посты

В среду и пятницу

Пост в среду и пятницу хранится Церковью в знак великого почтения верующих к страданию и смерти Господа. Пост, установленный в среду, свидетельствует о благоговении перед воспоминаниями о предании Иисуса Христа на страдание и смерть, а в пятницу — о воспоминаниях о самих Его страданиях и смерти.

Древние христиане называли среду и пятницу днями стояний. Так же назывался и пост в соединении с молитвой, так как почитатель Господа Бога нашего должен жизнь свою видеть стражей Господней, а себя — воином Христовым, ведущим непрерывную борьбу не с плотью и кровью, а с душевной злобой, и после победы возрадовавшимся венцу вечной блаженной жизни (см. Ефес. 6, 11–17; 2 Тимоф. 2, 3). Афанасий Великий взывал к верующим: «Разрешая есть скоромное в среду и пяток, сей человек распинает Господа».

Пост в среду и пятницу установлен в древние времена христианской веры, его соблюдение предписано в 69 Апостольском правиле: «Аще кто епископ, или пресвитер, или диакон, или иподиакон, или чтец, или певец, не постится в святую Четыредесятницу пред Пасхою, или в среду, или пяток, кроме препятствия от немощи телесныя: да будет извержен. Аще же мирянин: да будет отлучен». Кроме того, о важности этих седмичных постов свидетельствуют и многие древние писатели Церкви: Тертуллиан, Епифаний Кипрский, Климент Александрийский, Игнатий Богоносец, Ориген.

Пост в среду и пятницу не менее важен, нежели другие посты. Православная Церковь устанавливает правило о соблюдении этих постов и не одобряет беспричинно нарушающих. Хоть этот пост и сопоставляется в 69 апостольском правиле с Четыредесятницей, все же он не так строг, как Великий пост. Существуют некоторые особые предписания относительно питания в эти дни:

• Летний и осенний мясоеды (промежуток времени между Петровым постом — Успенским постом и Успенским постом — Рождественским постом). В эти периоды среда и пятница — время строгого поста;

• Зимний и весенний мясоеды (Рождество — Великий пост, Пасха — Троица) означают, что в пятницу и среду можно употреблять рыбу;

• В случае, если праздники (Сретение Господне, Преображение Господне, Рождество Богородицы, Введение Богородицы во храм, Успение Пресвятой Богородицы, Рождество

Иоанна Предтечи, праздник Петра и Павла, праздник Иоанна Богослова) попадают на среду и пятницу, также разрешается включить в меню рыбу;

• В случае, если Великие праздники (Рождество Христово и Крещение Господне) попадают на среду и пятницу, пост в эти дни отменяется.

• В случае, если сочельник Рождества Христова, который также ознаменовывается строгим постом, попадает на субботу или воскресение, можно употреблять пищу с растительным маслом.

Пост в Крещенский сочельник

Крещенский сочельник — 18 января, это день перед Крещением Господнем. Также этот день имеет название «Канун Крещения Господня» или «Навечерие праздника Богоявления Господня». В этот день все православные готовят себя к освящению водой и очищению.

Пост в Крещенский сочельник — один из самых древних постов. Сохранилось упоминание о нем в IV веке нашей эры Филистария и Феофила Александрийского. Причина повсеместного распространения этого поста в таинстве крещения, совершавшемся в древности именно в этот праздник. Поэтому, помимо молитв, таинства крещения и причастия уже в те времена сопровождали постом. Кроме этого, к соблюдению поста в навечерие праздника Богоявления Господня побуждает и желание очиститься и отведать святой воды, предваряя это таинство отказу от пищи.

В Крещенский сочельник, так же, как и в Рождественский, нужно отказаться от мяса, рыбы, молочных продуктов и употреблять исключительно растительную пищу, заправленную подсолнечным, оливковым или каким-либо другим растительным маслом.

Усекновение главы Иоанна Предтечи

Усекновение главы Иоанна Предтечи, или день смерти Иоанна Крестителя и благоговения о ней. В знак памяти и почитания жизни, смерти, страданий святого Церковь установила пост 11 сентября, в день смерти святого Иоанна, который питался во время скитаний по пустыне лишь акридами и медом.

> *«Глава Предтечева усечена была на пиру, где было плясание блудныя плясавицы, и чревоугодие, и заклание, и кровопролитие различных животных: и нам посему не подобает вкушать ни от единого от таковых животных, из них же кровь изливается, ниже рыб, ибо и они кровь имеют, хотя и в воде живут, и от тваей животных суть, да не явимся сообщниками Иродовому чревоугодию. Как можем мы почтить честное усекновение Крестителево? Станем ли есть мясо или иные различные брашна? Он жил в пустыне безводной и безтравной: ни хлеба не ел, ни трапезы не имел! Вино ли пием? Он никогда не пил вина, ни инаго пития мирского! Итак, братия, усердно почтим день сей молитвою и постом».*

В уставе Саввы Освященного написано, что пост в этот день, день памяти Иоанна Предтечи «завещан древними святыми отцами». Пост в этот день должен, согласно церковному уставу, состоять не только из отказа от мяса и молочных продуктов, но и от рыбы.

Воздвижение Креста Господня

День 27 сентября — день памяти о страданиях распятого Иисуса Христа ради спасения людей. Этот день должен проводиться в молитвах, служении, искуплении грехов и, разумеется, посте. Распятие напоминает нам о трагическом происшествии на горе Голгофе. В этот день, стремясь напомнить о страданиях Господа нашего, Церковь установила пост, склоняющий к покаянию и сокрушению.

Пост в день Воздвижения Креста Господня Уставом Церкви положено употреблять только растительную пищу и масло, а «сыра же и яиц и рыбы никакоже дерзнем коснутися».

Сплошные седмицы

Сплошные седмицы (недели) означают, что поста по средам и пятницам в это время нет. Такие недели установлены Церковью в качестве отдыха до или после многодневного поста. Таких седмиц в году всего пять:

1. Святки. Седмица длится 11 дней, с 7 до 18 января, то есть с Рождества Христова до Крещения Господня.

2. Мытаря и фарисея. Неделя, идущая за две недели до Великого поста.

3. Сырная (Масленица). Неделя, предшествующая непосредственно Великому посту. Всю эту седмицу до трапезы допускаются яйца, рыба, молочные продукты, но не допускается мясо.

4. Пасхальная (Светлая). Эта седмица — неделя после Великой Пасхи.

5. Троицкая. Седмица-неделя перед Петровым постом, ознаменовывающая окончание праздника Троицы.

Многодневные посты

Великий пост

История

В древние времена Великий пост и Страстная неделя были объединены. Великий пост имел в своей основе обряд соблюдать пост перед Таинством Крещения. Обряд Крещения издавна считался судьбоносным Таинством, важным шагом в жизни человека. Ну, а стяжать себя постом перед какими-либо ответственными происшествиями — традиция, появившаяся еще задолго до Христа (вспомним посты Моисея, пророка Илии). Поэтому в древности кандидат на Крещение был должен продемонстрировать свою готовность к обряду, то есть совершить определенный подвиг, доказать достойность своих мыслей и намерений.

Первым из святых традиции Крещения и соответственно практику поста перед ним описал св. Иустин Философ в начале II века:

> *«Кто убедится и поверит, что это (христианское) учение и слова наши истинны, и обещается, что может жить сообразно с ними, тех учат, чтобы они с молитвою и постом просили у Бога отпущения прежних грехов, и мы молимся и постимся с ними. Потом мы приводим их туда, где есть вода, они возрождаются … как сами мы возродились, то есть омываются тогда водою во Имя Бога Отца и Владыки всего, и Спасителя нашего Иисуса Христа, и Духа Святаго».*

Крещение обычно проходило в Пасху, поэтому пост, который впоследствии стал Великим постом, был именно предпасхальным. Различие состоит в том, что кандидаты на крещение соблюдали пост не установленное количество дней (не сорок), а произвольное.

Сорокадневный пост по примеру Иисуса Христа как в качестве подготовки к Крещению, так и в память о Страстях Господних, установился только в IV веке. К верующим взывали св. Иоанн Златоуст, св. Иероним, св. Амвросий Медиоланский.

Существует уникальное описание того, как проходил Великий пост в Палестине, оставленное римской паломницей Эгерией, которое относится примерно к 380 году:

> *«В субботу литургия здесь совершается рано, еще до*

восхода солнца, для того, чтобы дать разрешение от поста тем, кого здесь называют евдамадариями.

И вот какое правило поста соблюдают те, которых называют евдамадариями: они постятся всю неделю и едят только по воскресениям после отпуста в пятом часу. И, вкусив пищу в воскресенье, они больше ничего не едят до тех пор, пока не причастятся в следующую субботу утром в храме Воскресения. Ради них, чтобы они могли быть разрешены от поста как можно раньше, литургия совершается в храме Воскресения по субботам до восхода солнца. И то, что литургия совершается ради них так рано, как я упомянула, не значит, что причащающиеся только одни они; причащаются в этот день и все, кто пожелает.

Вот какой здесь обычай поста во время Четыредесятницы: есть такие, которые, вкусив пищу в воскресенье… не едят уже целую неделю до отпуста в субботу…

Здесь существует особый обычай, который соблюдают те, которые называют себя апотактитами, мужи и жены; они едят только раз в день, и не только во время поста, но и в течение всего года. Те же среди них, которые не могут провести в посте всю неделю, как я описала, принимают пищу в середине дня в четверг; а кто не в состоянии этого сделать, постится два дня подряд в течение поста; а кто и этого сделать не может, ест вечером. Никто не требует определенного числа дней поста, но каждый постится по своим силам.

И не получает ни похвалы, кто творит много, ни порицания, кто творит меньше. Ибо таков обычай здесь. Во время Четыредесятницы ни хлеба дрожжевого, ни оливковаго масла, ни древесных плодов не есть, а только воду и немного мучной похлебки».[2]

В целом документы этой эпохи позволяют узнать, что разнообразие постов в Великий пост было чрезвычайно велико.

Множество различных обрядов поста было на Востоке в V–VIII веках. Обряд неядения заменился обрядом говения[3] (в частности, на мясо). В это время значительно повысился авторитет монахов, монастыри стали играть важную роль в жизни людей, монашеский обычай поста становится примером. На Руси этот обычай стал ориентиром, обязательным каноном. Иностранцы, посещавшие страну, поражались той строгостью, с какой русские люди отдавались традиции пощения.

Подготовительные Недели и седмицы

Главный и единственный смысл Великого поста — покаяние. Подготовка к Великому посту помогает верующему достигнуть этого. Подготовка к Великому посту состоит из трех седмиц[4] и четырех Недель[5]. Каждый из этих промежутков времени имеет свое предназначение и название:

• Неделя о мытаре и фарисее — Всеядная седмица.

• Неделя о блудном сыне — Мясопустная седмица.

• Неделя о Страшном суде (мясопустная, сырная Неделя) — Сырная седмица, Масленица.

• Сырная Неделя — Прощеное воскресенье.

Неделя о мытаре и фарисее. За три седмицы до Великого поста наступает время Недели о мытаре и фарисее. Эта Неделя (воскресение) начинает отсчет подготовки к Великому посту. Неделя о мытаре и фарисее может попадать на любой воскресный день с 11 января до 15 февраля.

«Притча о мытаре и фарисее»

Два человека вошли в храм помолиться. Один был фарисей, а другой мытарь.

Фарисей, став впереди, молился так: «Боже! благодарю тебя, что я не таков, как прочие люди, грабители, обидчики, беспутные, или как этот мытарь. Пощусь два раза в неделю. Жертвую десятую часть из всего, что приобретаю».

Мытарь же стоял вдали. Он, не смея даже поднять глаз своих к небу, но, ударяя себя в грудь, говорил: «Боже, будь милостив ко мне, грешнику!»

Иисус Христос сказал: «Говорю вам, что мытарь пошел более оправданным в дом свой, нежели фарисей. Потому что всякий, возвышающий сам себя, унижен будет, а унижающий себя возвысится».

Евангелие от Луки, гл. 18, 9–14.

Фарисеи были древними иудеями во время периода Второго храма (516 год до н. э — 70 год н. э.), следовавшие религиозно-общественному течению. Они утверждали, что Моисей передал им уникальные знания и скрупулезно исполняли все обряды, по крайней мере внешне. За это фарисеи прослыли мудрыми и благочестивыми, «отделившимися» людьми (слово «фарисей» с

древнееврейского переводится как «отделившийся»).

Христос советовал ученикам:

> *«А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно»(Мф. 6:17–18).*

Фарисеи же специально не делали этого и ходили во время поста не расчесанными, со спутанной бородой, размазав по лицу грязь и пыль, чтобы все видели: это — постящийся.

Мытари же были сборщиками налогов и царских податей. В силу своего служебного положения они нередко совершали должностные преступления, из-за чего и стали объектами всеобщей ненависти и презрения.

Эта притча, как и в общем вся церковь, призывает к тому, чтобы подумать об истинном раскаянии и внешнем благочестии. Притча демонстрирует, что каждый искренний «мытарь» будет оправдан и благословлен Богом, а каждый возвышающий себя «фарисей» — унижен.

Слова, которыми молил мытарь Бога о прощении, выделены в особенную «Молитву мытаря». Многие священники в эти дни наставляют прихожан своим «Словом в Неделю о мытаре и фарисее» и призывают к покаянию и раскаянию. Божественная Литургия в Неделю о мытаре и фарисее содержит свои особенности:

• Пение на утренней службе после Евангелия покаянных тропарей. «Покаяния отверзи ми двери…». Эти тропари поются и в остальные Недели всей Святой Четыредесятницы;

• Песнопения Постной Триоди[6] вместе с песнопениями Октоиха;

• Чтение вышеупомянутой притчи из Евангелия от Луки;

• Пение кондаков[7] Триоди (иногда Минеи[8]) вместо обычных воскресных кондаков.

После недели о мытаре и фарисее наступает **«сплошная» или «всеядная» седмица**. Во время всей недели (в том числе, в среду и пятницу) к столу можно подавать скоромную пищу, которая запрещена в остальные дни поста. Снятие ограничения на «всеядной» седмице связано с обличением неискреннего поста фарисея и напоминанием о духовном вреде слепого следования уставу поста.

Неделя о блудном сыне

«Сказал Господь такую притчу: у некоторого человека было два сына; и сказал младший из них отцу: отче! дай мне следующую мне часть имения. И отец разделил им имение. По прошествии немногих дней младший сын, собрав все, пошел в дальнюю сторону и там расточил имение свое, живя распутно. Когда же он прожил все, настал великий голод в той стране, и он начал нуждаться; и пошел, пристал к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои пасти свиней; и он рад был наполнить чрево свое рожками, которые ели свиньи, но никто не давал ему. Придя же в себя, сказал: сколько наемников у отца моего избыточествуют хлебом, а я умираю от голода; встану, пойду к отцу моему и скажу ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим; прими меня в число наемников твоих. Встал и пошел к отцу своему. И когда он был еще далеко, увидел его отец его и сжалился; и, побежав, пал ему на шею и целовал его. Сын же сказал ему: отче! я согрешил против неба и пред тобою и уже недостоин называться сыном твоим. А отец сказал рабам своим: принесите лучшую одежду и оденьте его, и дайте перстень на руку его и обувь на ноги; и приведите откормленного теленка, и заколите; станем есть и веселиться! ибо этот сын мой был мертв и ожил, пропадал и нашелся. И начали веселиться. Старший же сын его был на поле; и возвращаясь, когда приблизился к дому, услышал пение и ликование; и, призвав одного из слуг, спросил: что это такое? Он сказал ему: брат твой пришел, и отец твой заколол откормленного теленка, потому что принял его здоровым. Он осердился и не хотел войти. Отец же его, выйдя, звал его. Но он сказал в ответ отцу: вот, я столько лет служу тебе и никогда не преступал приказания твоего, но ты никогда не дал мне и козленка, чтобы мне повеселиться с друзьями моими; а когда этот сын твой, расточивший имение свое с блудницами, пришел, ты заколол для него откормленного теленка. Он же сказал ему: сын мой! ты всегда со мною, и все мое твое, а о том надобно было радоваться и веселиться, что брат твой сей был мертв и ожил, пропадал и нашелся».

Лк., 79 зач., 15, 11–32.

В притче о блудном сыне под отцом подразумевается Господь Бог, под блудным сыном, соответственно, кающийся грешник.

Блудным сыном становится каждый человек, отказавшийся от Бога ради греховной, самодеятельной жизни. Своими грехами он губит свою жизнь и доставляет горести своим близким. Но каждый раскаявшийся грешник приносит радость Господу, который, как и любящий отец, всегда предоставит детям свое милосердие и прощение.

Притча о блудном сыне учит тому, что каждый верующий должен желать спасения и милосердия, радоваться возвращению грешников из своевольной жизни, радоваться раскаянию, учит не завидовать Божьей любви к другому.

В эту Неделю читается во время богослужения притча о блудном сыне, после псалмов полиелейных поется 136-й псалом «На реках вавилонских…» с «Аллилуиею красною».

После Недели о блудном сыне следует **Мясопустная, или «Пестрая» седмица**. В течение пяти дней, за исключением среды и пятницы, можно употреблять мясные продукты. Из-за такого разнообразного расписания трапезы эта седмица и получила свое второе название. Неделя мясопустная служит преднапоминанием о Страшном суде, в связи с которым Церковь установила канон на ходатайство не только за живых, но и за почивших. Именно для этого и была введена в конце второй, мясопустной седмицы **вселенская (мясопустная) родительская суббота**. В эту субботу проходят торжественные поминовения усопших для того, чтобы верующие соединились духовно своими молитвами не только с живыми, но и с умершими, вошли в союз со всем Царством Христовым: от Адама до живущих ныне. Заупокойная служба во вселенскую родительскую субботу называется «Память совершаем всех от века усопших православных христиан, отец и братий наших».

За вселенской родительской субботой следует **Неделя о Страшном суде (Мясопустная).** Это — «мясопуст», то есть начало времени ограничения себя в мясе. Предпоследняя Неделя перед Великим постом посвящена напоминанию о Страшном суде Божьем, последнем и неизбежном, о грехопадении и изгнании Адама и Евы. Эта Неделя вводится для того, чтобы грешники не полагались всецело на необъятное Божье милосердие и не окружали себя жизнью безрассудной и беспечной, полагаясь на свое гарантированное спасение. Вместе с тем Церковь указывает не только на милосердие Бога, но и на его справедливость. Господь — неподкупный Судия, а его суд — праведное деяние, перед которым все равны. Это — описание истинного смысла надежды на милосердие Божье.

Когда же приидет Сын Человеческий во славе Своей и

все святые Ангелы с Ним, тогда сядет на престоле славы Своей, и соберутся пред Ним все народы; и отделит одних от других, как пастырь отделяет овец от козлов; и поставит овец по правую Свою сторону, а козлов — по левую. Тогда скажет Царь тем, которые по правую сторону Его: придите, благословенные Отца Моего, наследуйте Царство, уготованное вам от создания мира: ибо алкал Я, и вы дали Мне есть; жаждал, и вы напоили Меня; был странником, и вы приняли Меня; был наг, и вы одели Меня; был болен, и вы посетили Меня; в темнице был, и вы пришли ко Мне. Тогда праведники скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе? И Царь скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне. Тогда скажет и тем, которые по левую сторону: идите от Меня, проклятые, в огонь вечный, уготованный диаволу и ангелам его: ибо алкал Я, и вы не дали Мне есть; жаждал, и вы не напоили Меня; был странником, и не приняли Меня; был наг, и не одели Меня; болен и в темнице, и не посетили Меня. Тогда и они скажут Ему в ответ: Господи! когда мы видели Тебя алчущим, или жаждущим, или странником, или нагим, или больным, или в темнице, и не послужили Тебе? Тогда скажет им в ответ: истинно говорю вам: так как вы не сделали этого одному из сих меньших, то не сделали Мне. И пойдут сии в муку вечную, а праведники в жизнь вечную. (Матф., гл. 25, 31–46.)

Во время службы на Неделю о Страшном суде в стихирах и тропарях изображаются ужасы грешной жизни в беззаконии и ее последствия, когда грешник предстанет неприкрытым перед праведным Страшным судом.

На трапезе в эту Неделю благословляются молочные продукты, сыр и яйца. Именно поэтому Неделя о Страшном суде, или Мясопустная Неделя получила еще одно название — Сырная Неделя. И вполне закономерно, что Сырная Неделя предваряет **сырную седмицу,** более широко известную как **Масленица.**

Масленица — праздничный цикл, который существовал на Руси с древних, еще языческих времен. До крещения Руси этот праздник был приурочен ко дню весеннего равноденствия 22 марта. Обряд был связан с проводами зимы и встречей весны, он

олицетворял возрождение природы и надежду на богатый, щедрый урожай. На Масленицу славили бога Велеса, бога плодородия и скотоводства, считалось, что тот, кто плохо отметит Масленицу, тот рассердит бога Велеса и лишится богатого урожая и приплода, а кто отказом ответит на празднование, «в горькой беде проживет и худо кончит». Традиция печь блины пошла от восхваления на этот праздник Солнца и Природы. Кусочек блина, символа солнца, по поверьям, давал тому, кто его съест, частичку солнечной силы, тепла и радости.

После крещения Руси в IX веке изменился и сам праздник, и обряд его празднования, но название осталось. Масленица празднуется в последнюю неделю перед Великим постом. В это время разрешается вкушать сливочное масло, молочные продукты и рыбу. В среду и пятницу во время Сырной седмицы не совершается Божественная литургия и полагается лишь одна вечерняя трапеза. Во вторник же, во время вечернего богослужения, читается молитва святого Ефрема Сирина («Если ты, человек, не прощаешь всякого согрешившего против тебя, не утруждай себя постом и молитвой — Бог не примет тебя»).

Сырная седмица — преддверие Великого поста, а потому Церковь называет ее Неделей умиления и покаяние, призывает к смирению и отказу от мирских забав и утех.

В Православной церкви время Масленицы — это время примирения со своими близкими, смысл Сырной седмицы — доброе общение с друзьями, близкими, родственниками, это время, когда нужно посвятить себя добрым делам и намерениям. Для этого в народе каждый день Масленицы посвящен свиданиям с родными и близкими и имеет свое название:

Понедельник — встреча. В этот день родственники посещают друг друга, чтобы договориться о том, как именно они будут проводить Сырную седмицу. Иногда сохраняется традиция наряжать чучело, строить снежные городки. В этот день начинают печь блины.

Вторник — заигрыши. С самого утра молодых парней приглашают кататься с горы, угощаться блинами. Этот день — день приглашений родных и знакомых: «У нас-де горы готовы, и блины испечёны — просим жаловать».

Среда — лакомки. По средам теща зовет зятя и других гостей «на блины».

Четверг — широкий разгул. Этот день считается кульминацией Масленицы. В древности в четверг Масленица разворачивалась во всей своей красе: балаганы, качели, катание

на лошадях, карнавалы, кулачные бои.

Пятница — тещины вечерки. По пятницам зятья в ответ зовут тещ полакомиться блинами.

Суббота — золовкины посиделки. В этот день невестки одаривают золовок (сестер мужа) подарками и сувенирами. Также суббота была днем, когда сжигали заранее заготовленное соломенное чучело Масленицы — символа зимы. В православной же Церкви в сырную субботу вспоминаются все преподобные отцы, напоминая о предстоящем подвиге в виде Великого поста и указывая на примеры добродетели в лице великих постников.

И, наконец, *воскресенье*. Это — **Неделя Сыропустная**, более известная как **Прощеное воскресенье**, последнее воскресенье перед Великим постом и 7-е воскресенье перед Пасхой, последний день Масленицы и употребления молочных продуктов. В воскресную службу поется канон:

> *«Возлюбим друг друга, рцем друг другу „Братья“ и всем простим все Воскресением…»*

В этот день церковь напоминает прихожанам о том, как нужно поститься и что нужно для того, чтобы получить прощение Бога грехов во время поста, а именно: самим прежде простить близких, согрешивших против них.

В Сыропустную Неделю верующие вспоминают об изгнании из рая Адама и Евы за нарушение заповеди Божьей. После вечерней службы в этот день принято совершать обряд взаимного прощения, отвечая на просьбу о прощении «Бог простит». Этот обряд распространился из практики египетских монахов, которые для того, чтобы усилить значимость своего подвига Великого поста, расходились на сорок дней в разные стороны по пустыне. Многие не возвращались из такого похода, и для того чтобы отчистить свою душу, монахи просили друг у друга прощения за возможные обиды, как перед смертью. Каждый от души прощал другого, понимая, что эта встреча может оказаться последней. Постепенно эта традиция распространилась и в служении всей Церкви.

> *«Если ты принесешь дар твой к жертвеннику и там вспомнишь, что брат твой имеет что-нибудь против тебя, оставь там дар твой пред жертвенником, и пойди прежде примирись с братом твоим, и тогда приди и принеси дар твой…*
>
> *Ибо если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный, а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит*

вам согрешений ваших» (Мф. 5, 23–24; 6, 14–21).

После чина взаимного прощения, с понедельника, начинается время Святой Четыредесятницы.

Седмицы Великого поста

Великий пост состоит из шести седмиц, каждая именуется по порядковому числу. Великий пост заканчивается пятницей своей шестой седмицы, за которой следует Лазарева суббота и Вербное воскресенье.

Первая седмица Четыредесятницы — «Феодорова неделя». Это неделя особого тщательного поста и говения. На вечерних службах в первые четыре дня читается по частям Великий покаянный канон преподобного Андрея Критского (в пятую же седмицу поста на утрени канон читается полностью). Это — 250 тропарей, проникнутых чувством раскаяния и покаяния, которые закладывают напутствие для верующих на весь пост. Пятница — время молебного канона великомученику Феодору Тирону и благословения кутьи. В среду утром впервые проводится Литургия Преждеосвященных Даров. На протяжении всего поста с понедельника по пятницу не совершается Божественная Литургия (кроме дня Благовещения), поэтому в среду и пятницу еженедельно совершается Литургия Преждеосвященных Даров, во время которой можно причаститься Святых Христовых Тайн. «Чистый понедельник», как назван в народе первый день Феодоровой недели, ознаменовывается очисткой всего дома, одежды и тела. В этот день нужно тщательно вымыться, очистить дом и одеться во все свежее, таким образом, встречать Великую Четыредесятницу в чистоте.

Первая Неделя (воскресенье) — праздник Торжества православия. В этот день Церковь возглашает вечную память умершим защитникам веры и вспоминает торжество победы православных над иконоборцами. Божественная Литургия в Первую Неделю оканчивается особым чином Торжества Православия. Последующая за воскресеньем неделя именуется **второй седмицей Великого поста**. Суббота второй седмицы Великого поста — день поминовения усопших.

Вторая Неделя — день возглашения памяти святителя Григория Паламы. Это богослов, который жил в XIV веке и представил особое, новое учение о Фаворском свете (Фаворский свет — свет, которым озарился Господь Бог во время Преображения на горе Фавор), учение о благодати говения духом, благодати молитвы и добродетели. После дня памяти Григория

Паламы наступает **третья седмица Великого поста**. Суббота третьей седмицы — день поминовения усопших.

Третья Неделя Четыредесятницы именуется Крестопоклонная. Этот день — напоминание о том, что путь к спасению, Воскресению и прощению грехов — через Крест. Спасение души и искупление грехов невозможно без страданий и скорби, без терпения и смирения. В субботу после всенощной на середину храма из алтаря выносится Крест для поклонения. Обратно Крест уносится только в пятницу.

После Крестопоклонной Недели ведет свой отсчет **четвертая седмица Великого Поста**, также именуемая Крестопоклонной. Среда этой недели называется Преполовением Святой Четыредесятницы, или Средокрестьем. Со дня Преполовения до Великой Среды на Литургии Преждеосвященных Даров добавляется чтение «О готовящихся ко святому просвещению». Суббота четвертой седмицы — день поминовения усопших.

Четвертая Неделя Великого Поста восславляет память преподобного Иоанна Лествичника (ок. 570–649 гг.). Это православный деятель, который всю жизнь провел в духовных подвигах. Наибольшую ценность имеет его трактат «Лествица» о духовном совершенствовании.

Далее следует **пятая седмица Великого Поста,** получившая название «Похвальной» из-за Субботы Акафиста, сопровождающейся особым хвалебным пением на утрени во имя Пресвятой Богородицы — Акафистом. Этот обряд был установлен в честь спасения Константинополя от нашествия племен в 626 году. Утреня четверга пятой седмицы именуется «Стоянием Марии Египетской», или «Андреевым стоянием». Читается полностью канон Андрея Критского, а также житие преподобной Марии Египетской — великой грешницы, которая обратилась к Богу и провела всю жизнь в покаянии и смирении. Это — пример всем верующим, указание того, что как бы ни была велика глубина падения грешника, искреннее раскаяние и жизнь в вере возводит его на священную высоту.

Пятая Неделя Великого Поста — день памяти преподобной Марии Египетской, за ней следует **шестая седмица, седмица ваий**. Ваии — пальмовые ветви, с которыми вышли навстречу Иисусу люди Иерусалима, восклицая: «Осанна! Благословен грядущий во Имя Господне, Царь Израилев!» (Ин. 12:13). Это — заключительная седмица Святой Четыредесятницы, завершающаяся Лазаревой субботой (Воскрешением праведного Лазаря) и **шестой Неделей** — двунадесятым праздником Входа Господня в Иерусалим, или Вербным воскресеньем, с которого начинается отсчет Страстной седмицы.

Отличия Богослужения на протяжении Четыредесятницы:

• в понедельник, вторник и четверг проходит чтение часов вместо литургии (за исключением праздничных дней);

• среда и пятница — совершение литургии Преждеосвященных Даров;

• суббота и Вербное воскресенье — совершение литургии Иоанна Златоуста;

• каждое воскресенье — отдельная Неделя, посвященная особым воспоминаниям.

Питание в Великий пост

О том, как следует питаться в Великий пост, видно из таблицы.

Седмицы	воскресенье	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Подготовительные: Сплошная, или Всеядная седмица	Можно подавать на стол любую пищу (мясоед, мясоястие)			Можно подавать на стол любую пищу (мясоед, мясоястие)			
Мясопустная, или Пестрая седмица	Мясоястие			Разрешена рыба	Мясоястие	Разрешена рыба	Мясоястие
Сырная седмица, или Масленица	Мясоястие	Запрет на мясо Разрешены молочные продукты, рыба (Масленица)		Запрет на мясо Разрешены молочные продукты, рыба (Масленица)			
Седмицы поста: 1-я седмица, Феодорова неделя	Масленица	Сухоядение		Сухоядение			
2-я седмица	Вино. Вареная растительная пища с маслом*	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вино. Вареная растительная пища с маслом
3-я седмица	Вино. Вареная растительная пища с маслом	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вино. Вареная растительная пища с маслом
4-я седмица	Вино. Вареная растительная пища с маслом	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вино. Вареная растительная пища с маслом
5-я седмица	Вино. Вареная растительная пища с маслом	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вареная растительная пища с маслом	Сухоядение	Вино. Вареная растительная пища с маслом
6-я седмица	Вино. Вареная растительная пища с маслом	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вареная растительная пища без масла	Сухоядение	Вино. Вареная растительная пища с маслом
7-я седмица	Разрешается рыба	Сухоядение		Сухоядение	Вино. Вареная растительная пища с маслом	Полный отказ от еды	Вареная растительная пища без масла

* Масло только растительное.

В дни праздников памяти великих святых, если они выпали на дни Великого поста, по четвергам, вторникам и понедельникам разрешается употреблять вареную растительную пищу с растительным маслом, а по средам и пятницам — вареную растительную пищу без масла и вино.

Молитвы во время Великого поста

Молитва Ефрема Сирина

Господи и Владыко живота моего! Дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

Земной поклон.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любве даруй ми, рабу Твоему.

Земной поклон.

Ей, Господи Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь.

Земной поклон.

Боже, очисти мя, грешную (грешного).

12 раз с поясными поклонами.

И еще раз всю молитву полностью с одним земным поклоном в конце.

Молитва перед едой [9]

Молитва Господня

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Отец наш, Который на небесах! Пусть благоговейно почитается имя Твое, пусть приидет Царство Твое, пусть воля Твоя пребудет на земле так же, как и на небе. Подай нам сегодня хлеб, необходимый нам для жизни; и прости нам наши грехи, как и мы прощаем обидевшим нас, и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого (диавола).

или:

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении отверзавши ты щедрую руку Твою, и исполняеши всяко животное благоволения.

Глаза всех (людей) с надеждой смотрят на Тебя, Господи, и Ты даешь им пищу в нужное время, открываешь щедрую руку Твою и наполняешь все живое Своей милостью.

Молитва после еды

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго твоего Царствия, но яко посреде учеников Своих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.

Благодарим Тебя, Христос Бог наш, что ты напитал нас земными Твоими благами; не лиши нас и Небесного Твоего. Царства, но как (Ты) посреди Своих учеников (апостолов) пришел, посылая им мир, приди к нам и подай нам спасение (души).

Читать эти молитвы следует стоя, обратившись лицом к иконе (которая обязательно должна иметься на кухне или в другом месте приема пищи), вслух или про себя, совершая крестное знамение (крестясь) в начале и конце молитвы. В том случае, если за столом находятся несколько человек, молитву читает один из них (обычно самый старший) вслух. После прочтения молитвы перед едой многие благочестивые люди крестят приготовленную пищу — сложив пальцы как для совершения крестного знамения (большой, указательный и средний — вместе щепотью, а безымянный и мизинец прижав к ладони), крестят пищу сверху вниз и слева направо. Во многих монастырях есть традиция перед приемом пищи окроплять ее святой водой; это установление вполне применимо и в домашних условиях.

Молитва перед завтраком

Боже, очисти мя грешнаго. (Поклон.)

Создавый мя, Господи, помилуй мя. (Поклон.)

Без числа согреших, Господи, помилуй и прости мя, грешнаго. (Поклон.)

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им

пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения.

Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе Сыне Божий, благослови ястие и питие рабом Твоим, яко Свят еси, всегда, ныне и присно и во веки веков.

Аминь.

Молитва после завтрака

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ, не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, приди к нам, и спаси нас.

Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе Боже наш, помилуй нас.

Боже, очисти мя грешнаго. (Поклон.)

Создавый мя, Господи, помилуй мя. (Поклон.)

Без числа согреших, Господи, помилуй и прости мя грешнаго. (Поклон.) Аминь.

Молитва перед обедом

Три кратких покаянных молитвы с поклонами. Затем:

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, благослови ястие и питие рабом Твоим, яко Свят ecu, всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

Молитва после обеда

Молитвами святых отец наших, Господи Иисусе Христе Боже наш, помилуй нас. Аминь.

Благословен Бог, милуяй и питаяй нас от юности нашея, даяй пищу всякой плоти, исполни радости и веселия сердца наша, да всегда всякое довольство имуще, преизобилуем во всякое дело благое, во Христе

Иисусе Господе нашем: с Нимже Тебе слава подобает, держава, честь и поклонение, со Святым Духом вовеки. Аминь.

Молитва перед ужином

Ядят убозии, и насытятся, и восхвалят Господа взыскающии Его, жива будут сердца их в век века.

Слава, и ныне. Господи помилуй. (Трижды.) Благослови.

Молитва после ужина

Бысть чрево Твое Святая Трапеза, имущая Небеснаго Хлеба, Христа Бога нашего, от Негоже всяк ядый не умирает, якоже рече всех, Богородительнице, Питатель.

Честнейшую херувим, и славнейшую без сравнения серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу Тя величаем.

Возвеселил ны еси, Господи, в творениих Твоих, и в делех руку Твоею возрадуемся. Знаменася на нас свет лица Твоего, Господи, дал еси веселие в сердце моем, от плода пшеницы, вина и елея своего умножишася. В мире вкупе усну, и почию, яко Ты, Господи, единаго на уповании вселил мя еси.

Слава, и ныне: Господи, помилуй. (Трижды.) Благослови.

Петров пост

Время установления Петрова поста относится к эпохе первого времени Православной Церкви.

Еще в постановлениях апостолов сказано: «Празднуйте седмицу по прошествии Пятидесятницы, а вслед за ней поститесь, ибо справедливо будет после принятия даров Божьих и облегчения плоти посту время уделить».

Упоминания об апостольском посте особо распространяются среди отцов Церкви с IV века. О нем пишут св. Афанасий Великий, Амвросий Медиоланский, в V веке это становится темой рассуждений Льва Великого и Феодорита Кирского.

Св. Афанасий Великий в речи к императору описывал бедствия, которые причиняли ариане православным христианам и говорил: «Народ, постившийся в неделю, следующую за св. Пятидесятницею, отошел для молитвы на кладбище». Лев Великий пишет: «После продолжительного праздника Пятидесятницы пост особенно необходим, чтобы подвигом его очистить нам мысли и соделаться достойными даров Святого Духа. За настоящим празднеством, которое Дух Святой освятил Своим сошествием, обыкновенно следует всенародный пост, благодетельно установленный для врачевания души и тела, и потому требующий, чтобы мы провождали его с должным благоволением. Ибо мы не сомневаемся, что после того, как апостолы исполнились обетованною свыше силой и Дух истины вселился в сердца их, между прочими тайнами небесного учения, по внушению Утешителя, преподано также учение и о духовном воздержании, чтобы сердца, очищаясь постом, делались способнейшими к принятию благодатных дарований… нельзя сражаться с предстоящими усилиями гонителей и яростными угрозами нечестивых в изнеженном теле и утучненной плоти, поскольку то, что услаждает нашего внешнего человека, разрушает внутреннего, и напротив, разумная душа тем больше очищается, чем больше умертвляется плоть».

Патриарх IX века из Антиохии Феодор Вальсамон более категорично ставит вопрос о соблюдении апостольского поста: «За семь дней и больше до праздника Петра и Павла все верные, то есть мирские и монахи, обязаны поститься, а непостящиеся да будут отлучены от сообщения православных христиан».

Блаженный же Симеон Фессалоникийский говорит, что пост был установлен в честь апостолов, ведь именно через них мы достигли многих благ, именно они стали нашими учителями, учителями поста, почитания и воздержания.

Окончательно этот пост устоялся во времена постройки храмов имени первоверховных апостолов Петра и Павла в Константинополе и Риме. Храм в Константинополе был освящен в день памяти Петра и Павла 29 июня (или 12 июля, по новому стилю), и с этих времен эта дата приобрела статус торжественного праздника, как на Востоке, так и на Западе. Православная Церковь взывает к прихожанам о подготовке к этому празднеству с молитвой и постом. Этот день — день завершения Петрова поста, неизменная его дата. Что касается дня начала поста, то она чрезвычайно подвижна, так как зависит от времени празднования Пасхи, так что пост длится от недели и одного дня до шести недель.

Петров пост начинается после окончания Триоди, или же за неделей Пятидесятницы. Заканчивается он 28 июня (при условии, что день святых Петра и Павла не попадает на среду или пятницу).

В народе Апостольский пост получил название «Петровка» или «Петровка-голодовка». Причиной такому названию послужила сама жизнь народа: Петров пост попадает на начало лета, когда прошлый урожай уже подошел к концу, а новый еще не успел созреть.

Именование этого поста Апостольским неудивительно, ведь апостолы всегда готовили себя к службе тщательным постом и воздержанием.

> *«Но Иисус, взяв его за руку, поднял его; и он встал. И как вошел [Иисус] в дом, ученики Его спрашивали Его наедине: почему мы не могли изгнать его? И сказал им: сей род (злой дух) не может выйти иначе, как от молитвы и поста» (Марк, 9:29). Словосочетание «Петропавловский пост» было неудобным для произношения, поэтому название Апостольского поста сократили до «Петров пост».*

О первоверховных апостолах Петре и Павле

Апостолы Петр и Павел называются первоверховными. Церковь прославляет святого Петра как исповедника Иисуса Христа, сына Божьего и святого Павла как трудившегося больше прочих и причисленного к лику высших из апостолов Святым Духом. Первого Церковь славит за твердость, второго — за мудрость.

Апостолы Петр и Павел были совершенно разными. Петр был старшим братом апостола Андрея Первозванного. Простой,

необразованный рыбак, Петр отличался от Павла, сына зажиточных родителей, римского жителя и ученика «книжника и фарисея» Гамалиила.

Апостол Петр до своего призвания носил имя Симон, был обычным рыбаком, имел дом, жену и двух детей. Как говорил святой Иоанн Златоуст, это был простой, неимущий, некнижный человек, но страстный и убедительный. К Господу его привел его младший брат Андрей, и Господь дал ему имя Кифа, или по-гречески Петр, что означало «камень». После избрания Петра и включения его в число учеников божьих, Иисус посетил дом Петра и исцелил его больную тещу.

> *«Выйдя вскоре из синагоги, пришли в дом Симона и Андрея, с Иаковом и Иоанном. Теща же Симонова лежала в горячке; и тотчас говорят Ему о ней. Подойдя, Он поднял ее, взяв ее за руку; и горячка тотчас оставила ее, и она стала служить им» (Мк. 1:29–31).*

Апостол Петр стал одним из трех учеников, удостоившихся того, чтобы узреть Божественную силу во время воскрешения дочери Иаира, Божественную славу на горе Фавор и человеческое унижение в Гефсиманском саду.

Петр отрекся от Иисуса и омыл свое отречение горькими слезами, он первым вошел в усыпальницу Христа при Его воскрешении и первым из учеников увидел воскресшего Учителя.

Петр был прекрасным проповедником и оратором. Он обращал ко Христу тысячи человек. При его словах падали замертво обличенные преступники, воскресали умершие и калеки вылечивались от одной только тени апостола. Святой Петр проделал пять путешествий, во время которых он проповедовал, распространял Евангелие и обращал новых прихожан. Среди прочих его деяний известно обличение Петром обманщика Симона волхва, выдающего себя за Иисуса и обращение в Христову веру двух любимых жен Нерона.

Но не было ни капли неравенства в отношениях Петра с другими учениками Христа. Все дела решались на общем голосовании апостолов, а Собор посылал Петра на служения, как и других.

По приказу древнеримского императора Нерона 29 июня 67 года ученик Христа Петр был распят. По его собственному желанию он был распят вниз головой, дабы показать различие между собой и своим Божественным Учителем.

Не менее интересна история обращения в веру святого Павла.

Святой апостол Павел, носивший до своего обращения имя Савл, был воспитан в иудейском законе и ненавидел учение

Христа и его последователей. Он вымолил у синедриона разрешение преследовать и наказывать христиан.

> *«А Савл терзал церковь, входя в домы и влача мужчин и женщин, отдавал в темницу» (Деян. 8:3).*

Однажды Савл пришел к первосвященнику и выпросил у него письма для путешествия в Дамаск, чтобы всех, кого он найдет по дороге, верующих во Христово учение, приводить в Иерусалим. Он уже подходил к Дамаску, когда его залил небесный свет и голос спросил его: «Савл, Савл! Зачем ты гонишь меня?». Савл задал вопрос «Кто это?», и голос ответил: «Я Иисус, которого ты гонишь». Савл спросил, что же ему делать, и Господь ответил: «Иди в город, там тебе сказано будет, что надобно делать». Те, кто шел с ним, застыли в оцепенении, ведь они никого не видели и слышали лишь голос. Савл поднялся, и, открыв глаза, никого не смог видеть. Его за руки привели в Дамаск, и он ничего не ел, не пил и не видел три дня.

После этого происшествия ярый противник христианства становится его последователем, и ничего не могло ослабить его веру: ни гонения, ни опасности, ни мечи, ни сама смерть.

Он постоянно путешествовал в разные страны для совершения проповедей иудеям и язычникам. Петру сопутствовали непрестанный труд и сильнейшее терпение. За свои старания апостол немало терпел, и в 67 году, в то же время, что и апостол Петр, он мученически скончался в Риме. В отличие от Петра, Павел был римским гражданином, и поэтому его обезглавили мечом.

Церковь славит Петра и Павла как свет во мраке, Церковь прославляет непоколебимость и верность Петра и мудрость Павла и возносит их как символ раскаяния и исправления: Петра, отрекшегося и после раскаявшегося, и Павла, угнетающего Церковь и после уверовавшего. Петр и Павел — слияние твердости и разума — важных христианских черт. Это ученики, не получившие веру в готовом виде, но обретшие и отстоявшие ее.

Питание в Петров пост

Праздник святых Петра и Павла частью поста не является, но если он попадает на среду или пятницу, пост соблюдается даже в праздничный день (допускается лишь небольшое послабление).

Итак, протяженность поста разнится из года в год. Так, в 2007 году Петров пост длился чуть больше пяти недель (с 04 июня по 11 июля), в 2008 — две с половиной недели (с 23 июня по 11

июля), в 2009 протяженность поста составляла почти четыре недели (с 15 июня по 11 июля), а в 2010 пост длился целых шесть недель (с 31 мая по 11 июля).

Петров пост менее строг, нежели Четыредесятница, но все же определенный набор ограничений есть. Согласно Типикону[10], на протяжении Петрова поста трапеза выглядит следующим образом:

• **Понедельники, среды, пятницы** — сухоядение раз в день после девяти часов, согласно богослужебному суточному кругу, [11] воздержание от рыбы, масла и вина;

• **Вторники и четверги** — дважды в день вареная постная еда без масла;

• **Субботы и воскресенья** — дважды в день вареная пища с маслом, рыба (то же меню — в дни памяти какого-нибудь великого святого или в праздники). (См. табл.)

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1 неделя	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба	Горячая пища с маслом, рыба
2 неделя	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба	Горячая пища с маслом, рыба
3 неделя	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба	Горячая пища с маслом, рыба
4 неделя	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба	Горячая пища с маслом, рыба

Молитвы во время Петрова поста

Молитва на праздник святых первоверховных Петра и Павла

Боже, освятивший сей день мученичеством Свв. апостолов Твоих Петра и Павла, подай Церкви Твоей следовать во всем наставлениям тех, от которых приняла начало веры. Ради Христа Господа нашего. Аминь.

Евангелие от Матфея, гл. 16, ст. 13–19.

Молитвословия святым первоверховным апостолам Петру и Павлу

Тропарь, глас 4-й

Апостолов превопрестольницы и вселенныя учителие, Владыку всех молите мир вселенный даровати

и душам нашим велию милость.

Кондак, глас 2-й

Твердыя и боговещанныя проповедатели, верх апостолов твоих, Господи, приял еси, в наслаждение благих Твоих и покой: болезни бо онех и смерть приял еси, паче всякаго всеплодия, Едине сведый сердечная.

Величание

Величаем вас, апостоли Христовы Петре и Павле, весь мир ученьми своими просветившия и вся концы ко Христу приведшия.

Акафист святым первоверховным апостолам Петру и Павлу

Кондак 1

Избраннии проповедницы Агнца Непорочнаго, за ны закланнаго, Христа Бога, преславнии апостоли Петре и Павле! Яко Боговедением концы мира озарившии и обильно струями благодати напоившии, и ныне с любовию призрите на чтущия усердно память вашу. Исполните нас духа премудрости, сердца наша верою утвердите, да непрестанно благодарственная вам поем, со умилением зовуще: Радуйтеся, святии первоверховнии апостоли Петре и Павле.

Икос 1

Ангели благовестницы явистеся на земли, апостоли Петре и Павле блаженнии, зане от Самаго Виновника спасения нашего на делание ваше призвани бывше, широту всея земли обтекосте, иудеом и еллином Христа распятаго, Божию Силу и Божию Премудрость проповедающе. Темже и мы, светом учений ваших озаряеми, сердцем и усты взываем к вам сицевая: Радуйтеся, звезды светозарныя, от востока возсиявшия и всем людем путь ко Христу показавшия; радуйтеся, Церкве Христовы утверждение и столпи непоколебимии. Радуйтеся, власть вязати и решити грехи наша от Христа приимшии; радуйтеся, во святых писаниих ваших к вере и упованию на Бога вся ны призывающии. Радуйтеся, в житии вашем образы обращения согрешающим явившии; радуйтеся, высоту любве истинныя словом и делом нам показавшии. Радуйтеся, святии первоверховнии апостоли Петре и Павле.

Молитва на благословение трапезы в праздник Первоверховных апостолов Петра и Павла

(Читается на первой праздничной трапезе вместо обычной формулы благословения.)

Господи Иисусе Христе Боже наш! Благодарим Тя, яко даровал еси нам, поприще поста святых апостолов прешедшим, достигнути праздника славных Первоверховников Петра и Павла.

Молим Тя, отверзающаго щедрую руку Твою, исполняющаго все живущее благ Твоих, дающаго всем пищу, соответствующую времени и правилам церковным, благослови праздничныя снеди, верным людем Твоим уготованныя, наипаче сия, от нихже повинующеся Уставу Церкви Твоея, в мимошедшие дни поста воздерживались рабы Твои, да будут оне вкушающим их со благодарением во здравие, в подкрепление сил телесных, в веселие и радость. Да вси мы всякое довольство имуще, изобиловати будем и в дела благая, и от полноты благодарнаго сердца славити Тя, питающаго и утешающаго нас, купно же и Безначальнаго Отца и Пресвятаго Духа во веки веков. Аминь.

Если праздник Первоверховных Апостолов случится в среду или пяток, молитва сия читается пред трапезой на следующий день.

Успенский пост

Успенский пост — один из четырех многодневных постов православной Церкви, самый непродолжительный, но один из самых строгих. Он устанавливается перед большими праздниками Преображения Господня и Успения Божией Матери. Он начинается 14 августа и длится две недели, заканчиваясь праздником Успения. В народе он также получил название «Госпожинки», или «Спожинки».

Во время Успенского поста на Руси были особо строги запреты на веселья, различного рода маскарады, балы и карнавалы. Сейчас же во время Успенского поста, кроме говения телесного, не стоит также и проявлять шумную деятельность, ссориться, предаваться бурному веселью.

Еще в 450 году, в беседе Льва Великого, упоминалось об Успенском посте: «Для каждого времени года есть свой закон воздержания: так расположены церковные посты. В весну мы соблюдаем пост в Четыредесятницу, летом — в Пятидесятницу (Петров, или Апостольский пост), осенью — пост в седьмом месяце (Успенский), зимой — зимний пост (Рождественский)».

Успенский пост был установлен в честь Матери Божией. Когда Богородица узнала о своей миссии, она постилась и молилась за всех людей, готовясь к тому моменту, когда ее душа через Божественный дух соединится с ее сыном. В честь Святой Матери Божьей православные постятся, подражая ее жизни, подвигу и пробуждая Ее для молитвы за всех.

Есть версии, что Успенский пост установлен в честь праздников Происхождения, Преображения и Успения. Во всяком случае, и эти праздники являются неотъемлемой составляющей православной жизни.

Праздник Происхождения

Праздник Происхождения, или Изнесения честных древ Животворящего Креста Господня, отмечается 14 августа и ознаменовывает начало Успенского поста.

Установление этого праздника относится к IX веку, окончательно же он закрепился в православной церкви в XII–XIII веках. Известен также под названием Медовый Спас, это — первый из трех Спасов. Истоки этого праздника определяются следующим образом: из-за участившихся болезней, которые почему-то случались именно в августе, в древнем Константинополе появилась традиция выносить Святой Крест и

освящать им дома, улицы, площади для отвращения болезней. С числа 14-го каждого августа и до Успения Богородицы совершались повсеместно литии, а Крест предлагали всем для поклонения. Так и появился праздник «Предъисхождения Животворящего Креста».

14 августа принято вспоминать семерых мучеников Маккавеев, пострадавших в 166 году до Рождества Христова за веру. Имя Маккавей носил вождь иудеев Иуда, который сражался до победы с сирийским правителем Антиохом Епифаном. Имя Маккавей означает «Кто уподобится тебе среди богов, Господь». Этим именем стали называть всех потомков Иуды Маккавея.

Святые мученики Маккавеи сопротивлялись пыткам веры, отказываясь нарушать свои религиозные традиции. Так, законоучитель Елеазар принял мучительную смерть, отказавшись есть свиное мясо, предпочитая гибель нарушению Закона Божьего, произнеся в предсмертной агонии «Господу, имеющему совершенное ведение, известно, что я, имея возможность избавиться от смерти, принимаю жестокие страдания и охотно терплю их по страху перед Богом». Семь братьев Маккавеев погибли за отказ от поклонения языческим богам. Их мать, Соломония, распростерла над трупами сыновей руки, вознесла молитву Богу и тоже скончалась. Вдохновленный религиозными подвигами семи братьев Иуда Маккавей поднял восстание против царя Антиоха и изгнал с Божьей помощью язычников из Иерусалимского храма.

По уставу Православной Церкви в этот день совершается освящение воды. Из престола накануне, во время утрени, выносится украшенный цветами с благовониями Крест и ставится архиереем или священником на середину храма. В этот день освящается не только вода, но также цветы, маковые зерна и мед. В народе считается, что к этому дню пчела уже перестала приносить мед и соты уже можно доставать. В этот день на Руси принято печь плюшки, булочки, пышки и пироги с маком и медом.

Праздник Преображения, или Яблочный Спас

Этот праздник отмечается 19 августа в честь представления Силы Божьей человеку и явления Господа Иисуса Христа на горе Фавор.

В конце своей земной жизни, незадолго до горы Голгофы, Иисус взял с собой апостолов Петра, Иоанна и Иакова для совершения путешествия на гору Фавор. Утреннее солнце палило им плечи, а песок забивался в сандалии. Ученики следовали за

своим Учителем и недоумевали, в чем цель их пути, поднимаясь все выше по склонам горы. Молчание было ответом на все их вопросы: за время восхождения Иисус не проронил ни слова. Добравшись до вершины, ученики спрятались от палящего солнца в тени маслины. Петр, расположившись на камне, оперся лбом о свой посох и задремал.

Вдруг апостолы услышали шум листвы и почувствовали порывы ветра. *«И преобразился пред ними [Иисус]: и просияло лице Его, как солнце, одежды же Его сделались белыми, как свет. И вот, явились им Моисей и Илия, с Ним беседующие» (Мф. 17:2–3)*.

Апостол Петр, увидев Христа в неземной красоте и божественном свете, радостно произнес: «*Господи! хорошо нам здесь быть; если хочешь, сделаем здесь три кущи: Тебе одну, и Моисею одну, и одну Илии» (Мф. 17:4)*. И в то время, когда он это говорил, учеников осветило облако неземного света и голос произнес: *«Сей есть сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение; Его слушайте»(Мф. 17:5)*. Апостолы, услышав божественный голос, упали, ужаснувшись, на землю, потому как никогда не слышали столько Силы в голосе чьем-нибудь. Внезапно все стихло. Иисус сказал: *«Встаньте, не страшитесь. Никому не рассказывайте об увиденном, пока Сын Человеческий не воскреснет»*.

Спаситель показал апостолам не просто свое Преображение на горе Фавор, он позволил смертным лицезреть недостижимый Божественный свет.

В этот день совершается освящение плодов, в народе 19 августа называют праздником Яблочного Спаса. В церкви в этот день освящаются яблоки, груши, сливы, виноград, а также злаковые колосья. Этот обычай уходит корнями в древние времена. Еще в VIII веке существовала традиция освящать колосья и виноград, выражая тем самым любовь к Богу (колосья — хлеб — плоть Иисуса, виноград — вино — кровь Христа). Человек возносит хвалу Господу за урожай, по словам Иоанна Златоуста, «Земледелец получает плоды от земли не столько за свои труды и прилежание, сколько по благости Бога, взращающаго оные». Но кроме этого, освящение плодов имеет и потаенный смысл, относящий нас к ветхим временам грехопадения Адама и Евы через плод яблока. Таким образом, освящая плоды, мы очищаем их и очищаем себя.

Этот праздник относится к двунадесятым великим праздникам. В этот день в храме совершается праздничная литургия, озвучиваются паримии,[12] а также поется канон, подчеркивающий величие и значение Преображения. Цвет богослужебных одежд в этот день — белый, как символ

божественного света на горе Фавор.

Успение Богородицы

Успение Богородицы — праздник, установленный во имя воспоминания смерти Матери Божьей. Это один из двенадцати великих праздников, который отмечается 28 августа и становится окончанием Успенского поста.

Смерть Богородицы — событие, окрашенное печалью о ее уходе, но печалью светлой, ведь смерть матери Божией означала ее соединение с Сыном.

В Библии ничего не говорится об Успении Богородицы, но рассказ об этом сохранился в церковных иконах и службах.

В Священном предании говорится, что после вознесения Иисуса Богородица осталась на попечение Иоанна Богослова. После того, как царь Ирод развернул гонения на христиан, Матерь Божия уехала на родину апостола Иоанна, в город Эфес, где жила в доме его родителей. Там она беспрестанно молилась, чтобы Господь поскорее взял ее к себе.

Во время одной из таких молитв, которую Матерь Божия совершала на месте вознесения ее Сына, пред ней предстал архангел Гавриил и объявил, что через три дня ее молитвы найдут ответ, то есть через три дня Господь заберет ее к себе. Богородица хотела перед смертью увидеть всех апостолов, которые разошлись по разным краям с проповедями. Чудесным образом все апостолы очутились в Иерусалиме через три дня для того, чтобы проститься с Богородицей. Позже всех прибыл апостол Павел, а не явился лишь апостол Фома.

Как говорится в Священном писании, в назначенное время в храме горело много свечей, все апостолы окружали ложе, на котором лежала Богородица и молилась в ожидании своего исхода. Она просила своего Сына и Господа об ограждении Ее от злых сил и мытарств. Вскоре свечи погасли, все вокруг залил свет, с неба сошел сам Христос в окружении ангелов, и Матерь Божья радостно передала свою душу в Его руки.

Апостолы погребли тело Богородицы в Гефсиманском саду, в пещере, где были погребены и Ее родители, Иоаким и Анна. После похорон апостолы еще три дня сидели около пещеры и молились. Когда же на третий день в Иерусалим прибыл опоздавший апостол Фома и поспешил проститься с Богородицей, то, к его удивлению и к удивлению всех апостолов, тела Матери Божией в пещере уже не было, остались лишь белые полотна. Этим же днем, во время вечерней трапезы, Богородица явилась апостолам и сказала: «Радуйтесь, я с вами — во все дни!»

В этот праздник, 28 августа, во всех храмах во время вечерни выносят из алтаря на середину храма плащаницу с изображением Богородицы, которая находится там до обряда погребения. Во время Крестного Хода плащаницу несут вокруг храма, а затем все православные могут войти в храм, пройдя под плащаницей. В некоторых городах (Иерусалим, Гефсимания) проводится особый чин погребения Богородицы.

Ореховый Спас

Следующий за праздником Успения день в народе назван **Ореховым**, **Холщовым**, **Хлебным Спасом** или **Спасом Нерукотворным**. По Евангелистскому рассказу, Нерукотворный Образ отпечатался на полотне, когда Иисус вытер им лицо. Это полотно хранилось в сирийском городе Эдесе, затем перешло к арабам после захвата города, и, в конце концов, император Константин приказал выкупить его в 994 году, таким образом, полотно очутилось в Константинополе. Название «Ореховый» закрепилось за праздником из-за поспевающих в это время года орехов, которые прекрасно заменяли мясо. Название «Хлебный» связано с предшествующим Спасу праздником Успения, который означал окончание жатвы.

Питание во время Успенского поста [13]

Согласно церковному канону, как и в Великий пост, из рациона исключаются мясные и молочные продукты и яйца.

• Понедельники, среды, пятницы — сухоядение;

• Вторники, четверги — постная горячая вареная еда без масла;

• Субботы, воскресенья — допускается вино и растительное масло. (См. табл.).

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
1 неделя	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение, Рыба	Горячая пища без масла	Сухоядение, Рыба	Горячая пища с маслом, вино	Горячая пища с маслом, вино
2 неделя	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение, Рыба	Горячая пища без масла	Сухоядение, Рыба	Горячая пища с маслом, вино	Горячая пища с маслом, вино

В праздник Преображения разрешается употребление рыбы, растительного масла и вина, начиная с этого для можно добавлять к трапезе яблоки и виноград из нового урожая.

Молитвы во время Успенского поста

Гимнография для праздника происхождения честных древ

Животворящего Креста Господня

Тропарь, глас 1

Спаси, Господи, люди Твоя и благослови достояние Твое, победы на сопротивныя даруя и Твое сохраняя Крестом Твоим жительство.

Кондак, глас 4

Вознесыйся на Крест волею, тезоименитому Твоему новому жительству щедроты Твоя даруй, Христе Боже, возвесели нас силою Твоею, победы дая нам на супостаты, пособие имущим Твое оружие мира непобедимую победу.

Седален, глас 6

Крест Твой, Господи, освятися, в нем бо бывают исцеления немощным во гресех, егоже ради припадаем Ти, помилуй нас.

Гимнография для праздника Преображения Господня

Читайте до праздника:

Тропарь предпразднеству

Христово преображение предусрящем, светло торжествующе предпразднственная, вернии, и возопиим: приспе день Божественнаго веселия: восходит на гору Фаворскую Владыка, Божества Своего облистати красоту.

Читайте в сам праздник:

Величание Преображению Господню

Величаем Тя, Живодавче Христе, и почитаем пречистыя плоти Твоея преславное Преображение.

Тропарь Преображение

Ты преобразился на горе, Христос Бог, показавший ученикам Твоим славу Твою, насколько они могли видеть; да воссияет и нам грешным свет Твой, вечно существующий, по молитвам Богородицы. Податель Света, слава Тебе!

Кондак Преображение

Ты преобразился на горе, Христос Бог, показавший

ученикам Твоим славу Твою, насколько они могли видеть; да воссияет и нам грешным свет Твой, вечно существующий, по молитвам Богородицы. Податель Света, слава Тебе!

Задостойник[14] ***Преображение***

Порождение Твое нетленно явилось: Бог из чрева Твоего произошел, как носитель плоти явился на земле, и с людьми жил. Тебя, Богородица, поэтому все величаем.

Молитва ко Пресвятой Богородице:

О Пресвятая Богородице, Дево, Владычице, вышшая Ангел и Архангел, и всея твари честнейшая, ангельское великое удивление, пророческая высокая проповедь, апостольская преславная похвало, святителей изрядное украшение, мучеников крепкое утверждение, иноков спасительное наставление, постников неизнемогающее воздержание, девствующих чистото и слово, матерей тихое веселие, младенцев мудросте и наказание, вдовиц и сирых кормительнице, нагих одеяние, болящих здравие, пленников избавление, по морю плавающих тишино, обуреваемых небурное пристанище, блуждающих нетрудная наставнице, путешествующих легкое прехождение, труждающихся благое покоище, в бедах сущих скорая Заступнице, обидимых покрове и прибежище, ненадеющихся надеяние, требующих помощнице, нищих неистощимое богатство, печальных присное утешение, ненавидимых любовное смирение, грешников спасение и к Богу присвоение, правоверных всех твердое ограждение, непобедимое поможение и заступление.

Тобою нам, Владычице, невидимый видим бысть, и Тебе мольбу приносим, Госпоже, грешнии раби Твои: о премилостивая и пречудная света умнаго Царице, рождшая Царя Христа Бога нашего, Живодавца всех, от небесных славимая и от земных хвалимая: ангельский уме, светозарная звездо, святых пресвятейшая, Царице цариц, владычице всех тварей, Боголепная Девице, нескверная Невесто, палато Духа Пресвятаго, огненный престоле невидимаго Царя, небесный кивоте, носило Слова Божия, огнеобразная колеснице, покоище живаго Бога, неизреченное составление Плоти Христовы: гнездо

Орла Небеснаго, горлице Богогласная, голубице кроткая, тихая и незлобивая, мати чадолюбивая, милостей бездно, разверзающая тучу гнева Божия, неизмеримая глубино, неизреченная тайно, несведомое чудо, нерукотворенная церкве единаго Царя всех век, благоуханное кадило, честная багрянице, Боготканная порфиро, душевный раю, живоноснаго сада отрасле, цвете прекрасный, процветший нам небесное веселие, грозде спасения нашего, чаше Царя Небеснаго, в нейже растворися от Духа Святаго вино неизчерпаемая благодати, Ходатаице закона, зачало истинныя веры Христовы, непоколебимый столпе, еретиков пагубо, мечу ярости Божия на Богопротивных, бесов устрашение, во бранех побеждение, христиан всех неложная хранительнице, и мира всего известное спасение.

О всемилостивая Госпоже, Дево, Владычице, Богородице, услыши нас молящихся Тебе и яви милость Твою на людех Твоих, моли Сына Своего избавитися нам от всякаго зла, и сохрани обитель нашу, и всяку обитель, и град, и страну верных, и люди благочестно прибегающыя и призывающыя имя Твое святое, от всякия напасти, губительства, глада, потопа, огня, меча, нашествия иноплеменников, междоусобныя брани, от всякия болезни, и всякаго обстояния: да ни ранами, ни прещением, ни мором, ни всяким праведным гневом Божиих умалятся раби Твои: но соблюдай и спасай милостию Своею, Госпоже, за ны молящися, и полезное благорастворение воздуха ко времени плоднаго приношения нам даруй: облегчи, возстави и помилуй, премилостивая Владычице, Богородице препетая, во всякой беде и нужде сущыя.

Помяни рабы Твои, и не презри слез и воздыхания нашего и обнови нас благостию Своея милости, да со благодарением утешаемся обретше Тя Помощницу. Умилосердися, Госпоже Пречистая, на немощныя люди Твоя, надеждо наша: разсеянныя собери, заблуждшыя на путь правый настави, отпадшия от благочестивыя отеческия веры паки возврати, старость поддержи, юныя накажи, младенцы воспитай, и прослави славящыя Тя, изрядне же Церковь Сына Твоего соблюди, и сохрани в долготу дний.

О милостивая и премилостивая Царице небесе и земли, Богородице Приснодево! Ходатаиством Твоим помилуй страну нашу и христолюбивых жителей ея, и

вся православныя христианы, сохраняющи их под покровом милости Твоя, ризою Твоею честною защити: и моли из Тебе воплощшагося без семене Христа Бога нашего, да препояшет ны свыше силою на вся видимыя и невидимыя враги наша, на иноплеменники и единоплеменники, воюющыя на ны и на веру нашу православную.

Спаси же и помилуй, Госпоже, святейшия патриархи, митрополиты, преосвященныя архиепископы и епископы православныя, иереи же и диаконы, и весь причет церковный, и вся правоверныя люди покланяющыяся и молящыяся пред честною Твоею иконою. Призри на всех призрением милостивнаго Твоего заступления: Воздвигни нас из глубины греховныя, и просвети очи сердечныя ко зрению спасения, милостива нам буди зде, и на страшном суде Сына Твоего о нас умоли, преставльшыяся во благочестии от жития сего рабы Твоя, в вечной жизни со Ангелы и Архангелы, и со всеми святыми причти, да одесную Сына Твоего и Бога предстанут: и молитвою Твоею сподоби вся православныя христианы со Христом жити, и радости ангельския в небесных селениих наслаждатися. Ты бо еси, Госпоже, слава небесных и упование земных, Ты наша надежда, и заступница всех притекающих к Тебе, и Твоея святыя помощи просящих: Ты молебница наша теплая к Сыну Твоему и Богу нашему: Твоя матерняя молитва много может на умоление Владыки, и Твоим предстательством ко престолу благодати Пресвятых и Животворящих Его Таин приступати дерзаем аще и недостойнии.

Темже всечестный образ Твой, и рукою Твоею держимаго Вседержителя видяще на иконе, радуемся грешнии, со умилением припадающе, и любовию сей целуем, чающе, Госпоже, Твоими святыми Богоприятными молитвами дойти небесныя безконечныя жизни, и непостыдно стати в день судный одесную Сына Твоего и Бога нашего, славяще Его купно со Безначальным Отцем, и Пресвятым, Благим, Животворящим и Единосущным Духом, во веки веков. Аминь.

Молитва на благословение скоромных снедей в праздник Успения Пресвятые Богородицы

(Читается на первой праздничной трапезе вместо обычной формулы благословения.)

> О Пресвятая Госпоже наша, Дево Богородице, и по отшествии Твоем от земли людей православных не оставляющая, но присно милостями Своими посещающая, радости наши усугублющая, скорби утоляющая! Благодарим Тя, яко и ныне даровала еси нам радость достигнути праздника чеснаго Твоего Успения, утешитися торжеством церковным, усладитися пищею духовною — похвалами, во славу Твою воспетыми. Веруем, Владычице, яко Твоего ради ходатайства даровано нам и утешение телесное — трапеза праздничная. Моли убо, Пречистая, Твоего Сына и бога нашего, всех благ Дателя, да благословит Он праздничные снеди, наипаче сия, от нихже, повинующеся Уставу Святой Церкви, православные люди воздерживались в мимошедшие дни поста, да будут оне вкушающим их со благодарением во здравие, в подкрепление сил телесных, в веселие и радость, да вси мы, всякое довольство телесное имуще, изобиловати будем и в дела благая, и от полноты благодарнаго сердца славити питающаго и не по грехам нашим милующаго нас Твоего Божественнаго Сына Христа Бога нашего, купно со Безначальным Его Отцем и Святым Духом, и Тебе, нашей Матери Благодатной, Предстательнице, Помощнице и Утешительнице, вкупе со святыми апостолами молебно и благодарственно взывати: Пресвятая Богородице, помогай нам всегда, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

Если праздник Усипения Пресвятой Богородицы попадает на среду или пятницу, молитва читается перед трапезой на следующий день.

Рождественский пост

Возникновение Рождественского поста уходит корнями в древние времена христианства. Еще в IV веке исторические источники указывают на существование этого поста. Вначале он длился неделю, но в 1166 году по решению Вселенского патриарха Луки Хрисоверга он был увеличен до сорокадневного.

Рождественский пост длится с 28 ноября по 6 января и предшествует празднику Рождества Христова. Часто Рождественский пост также называют Филипповым постом, так как этот пост начинается на следующий день после праздника памяти апостола Филиппа. Заканчивается же пост Рождественским Сочельником 6 января.

Рождественский Сочельник

Сочельник, или Сочевник — навечерие Рождества Христова. Это день строгого поста, которым заканчивается сорокадневный Рождественский пост. Название «сочельник» происходит от слова «сочиво» — это особое блюдо, которое готовят в канун Рождества Христова (в народе его называют «кутья», оно готовится из вареной пшеницы или риса с медом, символом сладости духовных даров, и фруктами). В этот день принято не вкушать еды до первой звезды. Этой традицией верующие вспоминают о Вифлеемской звезде, означавшей рождение Христа. Ужин в Сочельник проходил особенным образом. Перед началом ужина в доме зажигали свечи, лампадки и читали молитвы. Стол застилали пучком свежего сена — в честь рождения Христа в яслях, а также ставили на стол двенадцать постных блюд (по одному на каждого апостола, сопровождавших Христа). После ужина крестники идут к своим крестным отцам и матерям с пирогами и кутьей, чтобы поздравить их с Рождеством Спасителя, и получают подарки.

Поздно вечером, когда ужин в сочельник уже закончился во всех домах, начинались колядования. Это языческий обычай, но в более поздние времена колядки и щедривки заменились на новые, составленные в христианском обычае. Особое значение придавалось церковным песням. Деньги, которые получали колядующие, шли на обеспечение храма.

В Навечерие Рождества в храмах проходит служба, в которую входит Великие (Царские часы), чтение Евангелия и Великая вечерня с Литургией Василия Великого. Если же сочельник попадает на выходные (субботу или воскресенье), то служба

Великих Часов и Великая вечерня переносится на пятницу, а в сам сочельник совершается литургия Иоанна Златоуста. Литургия Василия Великого в таком случае переносится на сам праздник.

Питание в Рождественский пост

В большинстве дней Рождественский пост похож на Петров пост (говение на мясо, рыбу и молочные продукты), но все же есть некоторые особенности.

28 ноября — 19 декабря

• Среды и пятницы — сухоядение;

• Понедельники — горячая растительная пища без масла;

• Вторники, четверги, субботы, воскресенья — горячая растительная пища с растительным маслом, разрешается употреблять рыбу и вино;

4 декабря — Праздник Введения Пресвятой Богородицы во Храм (см. «Однодневные посты»)

20–1 января

• Среды и пятницы — сухоядение;

• Понедельники — горячая растительная пища без масла;

• Вторники и четверги — горячая растительная пища с растительным маслом, разрешается вино;

• Субботы и воскресенья — горячая растительная пища с растительным маслом, разрешается рыба и вино.

Наивысшей строгости Рождественский пост достигает в последнюю неделю перед Рождеством и Сочельник.

2–6 января

• Понедельники, среды, пятницы — сухоядение;

• Вторники, четверги — горячая растительная пища без масла;

• Субботы, воскресенья — горячая растительная пища с растительным маслом. (См. табл.).

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.	Вс.
28 ноября — 19 декабря	Горячая пища без масла	Горячая пища с маслом, рыба, вино	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба, вино	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба, вино	Горячая пища с маслом, рыба, вино
20–1 января	Горячая пища без масла	Горячая пища с маслом, рыба, вино	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба, вино	Сухоядение	Горячая пища с маслом, рыба, вино	Горячая пища с маслом, рыба, вино
2–6 января	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища без масла	Сухоядение	Горячая пища с маслом	Горячая пища с маслом

Молитвы в Рождественский пост, Рождество Христово и Сочельник

Молитва на благословение скоромного в Рождество Христово

(Читается на первой праздничной трапезе вместо обычной молитвы.)

Господи Иисусе Христе, Боже наш, изволивый спасения нашего ради на земли во плоти явитися и от Безневестныя и Пречистыя Девы Марии неизреченно родитися! Благодарим Тя, яко сподобил еси нас, подвигом поста предочистившихся, достигнути великаго праздника Твоего Рождества и в радости духовной со ангелами воспевати Тя, с пастырями славословити, с волхвами поклонятися. Благодарим Тя, яко по великому милосердию Твоему и безмерному снисхождению к немощем нашим утешаеши нас ныне не точию изобильною пищею духовною, но и трапезою праздничной. Темже молим Тя, отверзающаго щедрую руку Твою, исполняющаго все живущее благ Твоих, дающаго всем пищу соответствующую времени и правилам церковным, благослови праздничныя снеди, верным людем Твоим уготованныя, наипаче сия, от нихже повинующеся Уставу Церкви Твоея, в мимошедшии дни поста воздерживались рабы Твои, да будут оне вкушающим их со благодарением во здравие, в подкрепление сил телесных, в веселие и радость. Да вси мы всякое довольство имуще изобиловати будем и в дела благая, и от полноты благодарнаго сердца славити Тя, питающаго и утешающаго нас, купно же и Безначальнаго Твоего Отца и Пресвятаго Духа во веки веков. Аминь.

Молитва на Сочельник

Рождество Твое, Христе Боже наш, возсия мирови свет разума в нем, бо звездам служащи, звездою учахуся Тебе кланятися, Солнцу правды, и Тебе ведети с высоты Востока. Господи, слава Тебе. Достойно есть яко воистину блажити Тя, Богородицу, Деву Марию, Присноблаженную и Пренепорочную, и Матерь Бога нашего. Честнейшую Херувим и славнейшую без сравнения Серафим, без нетления Бога Слова рождшую,

сущую Богородицу Тя величаем. В Рождество Твое, Христос Бог наш, пусть сияет свет познания о Боге, в нем служащие звездам (астрономы) самой звездой были научены, как поклоняться Тебе, Солнцу правды, и узнать Тебя с высоты Востока. Господи, слава Тебе. Достоин тот, кто воистину величает Тебя, Богородицу, Деву Марию, Присноблаженную и Пренепорочную Матерь Бога нашего Иисуса Христа.

Советы постующим

Пост и беременность

Введение себя в пост — само по себе большая ответственность. Но что, если вы несете ее не только за себя, но и за жизнь своего еще не рожденного ребенка? Какие послабления во время поста могут предоставляться беременным и кормящим мамам?

Прежде всего, стоит отметить, что единых неукоснительных строгих правил для соблюдения поста нет. Главное — не сам факт отказа от еды, а внутреннее духовное смирение человека. И пост, вошедший в моду среди знаменитостей шоу-бизнеса, который выставляется напоказ, теряет свою ценность. Таким образом, отказаться можно всего лишь от некоторых любимых блюд, но оставить в рационе то необходимое, что будет поддерживать ваше здоровье, и опасаться за нарушение традиций поста не придется. Разумеется, лучше всего заранее спрашивать разрешения на упрощение поста у своего духовника. Для беременной православной женщины, которая волнуется не только за свою физическую, но и духовную полноценность, он должен стать вторым врачом.

Итак, беременные женщины могут соблюдать однодневные посты (праздничные, или же перед причастием), если это не противоречит указаниям семейного врача. А вот многодневные посты (особенно Великий и Рождественский) беременным соблюдать не рекомендуется не только врачом, но и церковью. Но все же можно выделить несколько правил, которые помогут и женщинам, несущим в своем чреве младенца, пережить подвиг поста:

• Пост ни в коем случае не должен навредить ни плоду, ни матери, которая его вынашивает;

• Беременность — не оправдание неуемности в еде и вседозволенности;

• И пост, и беременность — время строжайшего самоконтроля и молитв;

• Главное, от чего необходимо воздерживаться — то, что может принести вред будущему малышу.

Период беременности сам по себе является аналогом поста, ведь на протяжении 9 месяцев вы воздерживаетесь от чего-либо ради подвига рождения человека.

Дети и пост

Пост не имеет результата явного, который можно осязать, пощупать, понюхать, и т. д. Как же объяснить малышам о значении поста и стоит ли спрашивать с них так же строго, как и со взрослых в вопросах соблюдения поста?

Самое главное в детском посте — чтобы ребенок не оставался голодным. Особенно это важно для дошкольников и школьников, ведь нехватка питания ухудшает работу мозга, затормаживает рефлексы, в итоге ребенок хуже запоминает, хуже усваивает информацию, хуже успевает в школе или детском саду. Обязательно упаковывайте сыну или дочке с собой «завтраки-обеды» для переменок. В детском саду обсудите проблему питания с воспитателями.

Зачастую желание ребенка съесть творожок или яйцо обусловлено не капризом, а физической потребностью организма. К тому же, маленькие дети нуждаются в молочной пище, и нельзя их в этом ограничивать. Разумеется, вы можете подать к завтраку яйцо вкрутую или творожок со сметаной. Но в таком случае постарайтесь приготовить эти блюда как можно проще, безо всяких изысков. К тому же, вы можете не ограничивать рацион ребенка, а найти этому альтернативу в виде ограничения игры в компьютер или просмотра его любимых мультиков, а взамен этого читать вместе в ним книги или гулять на свежем воздухе. Ни в коем случае не обращайте пост в наказание, ведь главное в нем — это добровольное начало, и ваш ребенок должен сразу это понять.

Постарайтесь ввести культуру поста в традиции семьи. В таком случае ребенок будет воспринимать ее не как преграду или как то, что выбивает его из ряда обычных детей, а как должное, как нечто, что отмечает его как взрослого. Ребенок будет взрослеть, а вместе с ним будет взрослеть и его пост.

Супружеская жизнь и секс во время поста

Согласие в семье и согласие духовное — между этими факторами существует золотая середина, которой следует достигнуть во время поста. Апостол Павел говорил: «Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию, на время, для упражнения в посте и молитве, а [потом] опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана невоздержанием вашим» (1 Кор. 7:5). Супружеский пост — распространенное явление в религиозных семьях, ведь молодых супругов венчают только тогда, когда, согласно канонам, разрешена супружеская близость.

Не существует строгих предписаний, ограничивающих интимные отношения между супругами во время поста, ведь соблюдение его должно быть результатом согласия обоих супругов. К тому же, если один из супругов постится, а другой по каким-либо причинам не может принять пост в себе, то первый из любви своей должен уступить тому, кто пока не в силах принять для себя супружеский пост. Ведь главное — достичь согласия в семье, а тогда и согласия духовного с самим собой ждать придется недолго.

«Тяжелый» пост

Выдержать пост, особенно строгий, задача довольно непростая, как физически, так и морально. А что, если, к тому же, приходится заниматься тяжелым физическим трудом, к примеру, из-за занятий профессиональным спортом или в силу особенностей профессии?

Когда спортсмен, или же, к примеру, шахтер или строитель после тяжелого рабочего дня во время постной недели перекусывает салатиком или фруктами, он все равно остается голодным. И думает в это время не о Боге, а о том, где бы и как еще перекусить. И все воздержание сходит на нет, потому что приходится набивать желудок, чтобы получить максимум необходимых веществ из продуктов, которые содержат их мало. В таком случае, когда человек выполняет тяжелую физическую работу, Церковь благословляет его на послабление поста. К тому же, Церковь всегда поощряет и молится за спортсменов. А ведь и им необходимо правильное полноценное питание.

В итоге, каждый спортсмен, асфальтоукладчик, маляр, да и вообще всякий, кто ежедневно выполняет тяжелую работу, соблюдает пост по своим возможностям, способностям и совести. Ведь лучше себя ограничить в малом и с удовольствием принести эту маленькую жертву Богу, чем со злостью и усталостью соблюдать все традиции поста.

Рецепты

Сухоядение

Закуски, салаты

Салат «Витаминка»

На 4 порции вам понадобится:
• Морковь — 400 г,
• Огурцы — 400 г,
• Помидоры — 200 г,
• Яблоки — 200 г,
• Лимон — 0,5 шт.,
• Соль, сахар.

Свежие огурцы, морковь и яблоки промыть, очистить от кожуры (огурцы и яблоки — от семян). Все нарежьте ломтиками. Листья салата разделите на 3–4 части каждый. Все перемешайте, заправьте соком половины лимона, добавьте сахар и соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

На 4 порции вам понадобится:
• Капуста — 500 г,
• Сельдерей — 150 г,
• Яблоки — 200 г,
• Уксус,
• Сахар.

Яблоки очистите от кожицы и семя, сельдерей промойте и нарежьте тонкой соломкой, капусту нашинкуйте. Все перемешайте, добавьте сахар и заправьте уксусом по вкусу.

Салат из белокочанной капусты

На 4 порции вам понадобится:
• Капуста — 500 г,
• Сахар, соль,
• Уксус.

Капусту промойте, вырежьте кочерыжку. Мелко нашинкуйте кочан и руками перетрите с солью. Отожмите. Капусту выложите

в миску и заправьте уксусом с сахаром. К столу подавайте через 30 минут.

Салат из свежих огурцов с медом

На 4 порции «Салата из свежих огурцов с медом» вам понадобится:

- Огурцы свежие — 600 г,
- Мед — 150 г.

Огурцы нарежьте кружочками, выложите на тарелку и залейте медом.

Салат из шпината

На 4 порции «Салата из шпината» вам понадобится:

- Шпинат — 300 г,
- Орехи грецкие — 50 г,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соус соевый — 50 мл,
- Соль.

Шпинат промойте и ошпарьте кипятком, затем окуните в холодную воду. Листья измельчите и выложите в салатницу. Грецкие орехи истолките в крошку, смешайте с лимонным соком, соевым соусом и измельченным чесноком. Залейте ореховым соусом шпинат, посолите по вкусу, тщательно перемешайте.

Салат из тыквы с медом

На 4 порции «Салата из тыквы с медом» вам понадобится:

- Тыква — 400 г,
- Яблоки — 300 г,
- Мед — 150 г.

Сырую тыкву очистите от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками, перемешайте с медом и оставьте настаиваться на 35–40 минут. Яблоки очистите от кожицы и сердцевины, нарежьте также мелкими кубиками и тщательно перемешайте с медовой тыквой.

Салат из моркови, меда и орехов

На 4 порции «Салата из моркови, меда и орехов» вам понадобится:

- Морковь — 500 г,
- Грецкие орехи — 100 г,
- Мед — 100 г,
- Сок лимонный — 50 мл,
- Соль.

Морковь очистите и натрите на мелкой терке. После посолите ее и залейте лимонным соком. Добавьте измельченные грецкие орехи, мед и перемешайте.

Тыква с орехами

На 4 порции «Тыквы с орехами» вам понадобится:

- Тыква — 500 г,
- Орехи (любые) — 100 г,
- Лимон — 0,5 шт.,
- Мед — 100 г.

Тыкву очистите от кожицы и семян, натрите на крупной терке. С лимона сотрите цедру на мелкой терке, выжмите из него сок. Орехи истолките в крошку. Все ингредиенты смешайте, залейте медом и еще раз перемешайте.

Салат из капусты со свеклой

На 4 порции вам понадобится:

- Капуста — 400 г,
- Свекла — 200 г,
- Сахар, соль,
- Лимон — 0,5 шт.

Капусту промойте и нашинкуйте мелкой соломкой. Свеклу очистите от кожицы и натрите на терке. Перемешайте с капустой и заправьте лимонным соком, смешанным с солью и сахаром.

Салат из квашеной капусты

На 4 порции вам понадобится:

- Капуста квашеная — 500 г,

• Яблоки — 150 г,
• Сельдерей — 100 г,
• Брусника — 100 г,
• Сахар.

Квашеную капусту перемешайте с сахаром по вкусу. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте маленькими дольками. Сельдерей промойте и нарежьте мелкой соломкой. Все перемешайте и добавьте ягоды брусники.

Салат из свежей капусты

На 4 порции вам понадобится:
• Капуста — 400 г,
• Лук репчатый — 150 г,
• Редька — 200 г,
• Морковь — 200 г,
• Корень петрушки — 100 г,
• Перец красный молотый,
• Сахар, соль,
• Лимонная кислота.

Капусту промойте, мелко нашинкуйте и обдайте кипятком. Морковь, редьку и корень петрушки натрите на терке и перемешайте с перцем. Лук очистите и мелко нарубите. Смешайте все овощи, добавьте немного лимонной кислоты, соль и сахар.

Салат из свежемороженых помидоров

На 4 порции вам понадобится:
• Помидоры мороженые — 500 г,
• Лук репчатый — 200 г,
• Огурцы соленые — 150 г,
• Яблоки — 100 г,
• Перец, соль.

Замороженные помидоры очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками. Лук, яблоки и соленые огурцы очистите от кожицы (яблоки и огурцы по необходимости — от семян). Яблоки нарежьте маленькими дольками, лук и огурцы — мелкими кубиками. Все овощи перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. На стол подавайте после того, как помидоры разморозятся и пустят сок.

Растительное масло в салатах можно заменить мелко нарезанным авокадо. Этот маслянистый овощ хорошо восполнит вкусовой недостаток елея.

Салат из свежих помидоров и огурцов

На 4 порции вам понадобится:
• Помидоры — 300 г,
• Огурцы — 300 г,
• Уксус,
• Соль,
• Зелень свежая (петрушка, укроп, кинза, базилик).

Помидоры и огурцы промойте и нарежьте кубиками. Все выложите в салатник, перемешайте, заправьте солью и уксусом. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Салат «Витаминный»

На 4 порции «Салата „Витаминного“» вам понадобится:
• Яблоки — 250 г,
• Апельсин — 250 г,
• Бананы — 300 г,
• Сахар.

Фрукты очистите от кожуры, нарежьте на ваш вкус, перемешайте и добавьте немного сахара. Перед подачей на стол подержите блюдо в холоде, чтобы фрукты пустили сок.

Салат «Любимый»

На 4 порции «Салата „Любимого“» вам понадобится:
• Дыня — 400 г,
• Груши — 300 г,
• Абрикосы (или клубника) — 100 г,
• Варенье без косточек — 50 г,
• Сахар.

Дыню и груши очистите от кожицы и семян, нарежьте небольшими кубиками, выложите в салатницу.

Абрикосы или клубнику выложите в блендер, измельчите в пюре, смешайте с вареньем и заправьте салат.

Салат из свеклы сладкий

На 4 порции вам понадобится:
• Свекла — 300 г,
• Яблоки — 300 г,
• Сок вишневый — 50 мл,
• Цедра апельсиновая,
• Сахар, мед — по вкусу.

Свеклу и яблоки очистите и натрите на терке: свеклу — мелко, яблоки — крупно. Все перемешайте, заправьте вишневым соком, тертой апельсиновой цедрой, сахаром или медом.

Салат из свеклы

На 4 порции вам понадобится:
• Свекла — 500 г,
• Соль, перец,
• Уксус.

Запеките в духовке свеклу, очистите ее от кожицы, мелко нарежьте и смешайте с уксусом, солью и перцем. Перед подачей на стол посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат фруктовый сладкий

На 4 порции вам понадобится:
• Апельсин — 200 г,
• Груши — 200 г,
• Мандарин — 200 г,
• Яблоки — 200 г,
• Пудра сахарная,
• Лимон — 0,5 шт.

Яблоки, груши, апельсины, мандарины вымойте, очистите от кожицы и семян. Все нарежьте дольками и выложите в салатницу. Фрукты перемешайте и заправьте сахарной пудрой и соком половины лимона.

Салат зеленый с авокадо

На 4 порции вам понадобится:
• Листья редиса — 200 г,

• Черемша — 50 г,
• Лук зеленый — 100 г,
• Листья салата — 100 г,
• Авокадо — 50 г,
• Соль.

Зелень промойте, мелко нарубите, заправьте солью и очищенным мелко нарезанным авокадо. Подавайте на стол сразу после приготовления.

Салат из капусты, моркови, яблок и сладкого перца

На 4 порции вам понадобится:
• Капуста белокочанная — 400 г,
• Морковь — 200 г,
• Перец сладкий — 150 г,
• Яблоки — 150 г,
• Соль, сахар,
• Лимон — 0,5 шт.,
• Зелень свежая.

Капусту промойте, удалите кочерыжку и мелко нашинкуйте. Перетрите капусту с солью, отожмите руками.

Яблоки, морковь и сладкий перец очистите от кожицы и семян, мелко нарежьте, перемешайте с капустой, заправьте сахаром, солью и лимонным соком. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат «Освежающий»

На 4 порции вам понадобится:
• Редька — 300 г,
• Морковь — 200 г,
• Яблоки — 200 г,
• Лимон — 0,5 шт.,
• Чеснок — 1–2 зубчика,
• Соль,
• Цедра лимона.

Редьку, морковь и яблоки промойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Все перемешайте, добавьте измельченный чеснок и цедру лимона. Заправьте салат солью и соком половинки лимона.

Капуста с орехами

На 4 порции вам понадобится:
• Капуста белокочанная — 500 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Грецкие орехи — 50 г,
• Зелень свежая (кинза),
• Винный уксус,
• Шафран,
• Соль.

Капусту промойте, отделите от кочерыжки и мелко нашинкуйте. Соломку руками разотрите с солью и оставьте на полчаса. Слейте получившийся сок. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте, добавьте к капусте. Приготовьте заправку: истолчите грецкие орехи, мелко нарубите кинзу и перемешайте все это с шафраном, солью и винным уксусом. Залейте овощи получившейся заправкой, перемешайте и выложите в салатницу.

Витаминный салат

На 4 порции «Витаминного салата» вам понадобится:
• Капуста — 400 г,
• Морковь — 150 г,
• Огурцы свежие — 200 г,
• Лук зеленый — 50 г,
• Соль, черный молотый перец,
• Зелень свежая (петрушка, укроп, кинза, базилик).

Капусту промойте, отделите кочан от кочерыжки и мелко нашинкуйте. Морковь промойте, очистите и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, зеленый лук нарубите. Все перемежайте, заправьте черным молотым перцем и солью. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат «Летний»

На 4 порции салата «Летнего» вам понадобится:
• Помидоры — 300 г,
• Яблоки — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Перец сладкий — 100 г,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Сахар, соль,

• Зелень свежая.

Помидоры очистите от кожицы и нарежьте тонкими дольками. Яблоки промойте, очистите от кожицы и сердцевины и также нарежьте дольками. Репчатый лук и сладкий перец нарежьте кубиками или соломкой. Все овощи перемешайте, заправьте сахаром, солью и лимонным соком. Перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью.

Салат «Веснянка»

На 4 порции салата «Веснянка» вам понадобится:
• Огурцы — 400 г,
• Редис — 400 г,
• Соль,
• Уксус или лимонный сок — 40 мл,
• Зелень свежая.

Огурцы и редис промойте (если овощи молодые — снимать кожицу не нужно, если же нет — очистите их). Редис нарежьте кружочками, огурцы — небольшими кубиками. Все перемешайте, заправьте солью, уксусом или лимонным соком. Перед подачей посыпьте рубленой зеленью.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

На 4 порции «Салата из квашеной капусты с солеными огурцами» вам понадобится:
• Квашеная капуста — 500 г,
• Огурцы соленые — 150 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Соль, перец черный молотый.

Квашеную капусту отожмите, измельчите в мелкую соломку. Огурцы промойте от рассола, очистите от кожицы и семян и нарежьте небольшими кубиками. Лук репчатый нарежьте кольцами и ошпарьте кипятком. Все перемешайте, заправьте солью и перцем.

Салат из клюквы

На 4 порции «Салата из клюквы» вам понадобится:
• Клюква свежая — 300 г,
• Морковь — 200 г,

• Редька — 150 г,
• Корень сельдерея — 100 г,
• Сахар.

Ягоды клюквы промойте и истолките в пюре. Добавьте сахар по вкусу, оставьте на полчаса до его растворения. Морковь, редьку и сельдерей промойте, очистите от кожицы и натрите на крупную терку. Овощи перемешайте, заправьте пюре из клюквы.

Примечание: ягоды клюквы можно заменить брусникой.

Салат из моркови с соленым огурцом

На 4 порции «Салата из морковь с соленым огурцом» вам понадобится:

• Морковь — 800 г,
• Огурец соленый — 200 г,
• Томатный сок — 200 мл,
• Соль, перец,
• Зелень укропа свежая.

Соленые огурцы при желании промойте от рассола, очистите от кожицы и семян, нарежьте маленькими кубиками. Залейте кубики томатным соком, добавьте соль и перец, оставьте на полчаса.

Морковь очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Залейте морковь томатным соком с огурцами и посыпьте мелко нарубленным укропом.

Салат из моркови и яблок сладкий

На 4 порции «Салата из моркови и яблок сладкого» вам понадобится:

• Морковь — 200 г,
• Яблоки — 200 г,
• Изюм — 100 г,
• Мед — 50 г.

Морковь и яблоки промойте, очистите от кожицы.

У яблок вырежьте сердцевину, а мякоть нарежьте дольками. Морковь натрите на крупной терке.

Изюм замочите в кипятке на полчаса и перемешайте с морковью и яблоками. Салат заправьте медом, разведенным водой.

Салат «Карусель»

На 4 порции «Салата „Карусель“» вам понадобится:
• Морковь — 200 г,
• Свекла — 200 г,
• Капуста белокочанная — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Мед — 50 г,
• Лимон — 0,5 г,
• Зелень петрушки.

Лук репчатый, свеклу и морковь очистите и измельчите. Капусту белокочанную мелко нашинкуйте, разотрите руками с солью и отожмите. Мед разведите соком половины лимона. Выкладывайте салат кругами: в центре блюда — горка из капусты, вокруг — кольцо из моркови, вокруг — кольцо из тертой свеклы. Полукольца лука ошпарьте кипятком, отожмите и выложите между кругами салата. Полейте все лимонно-медовой заправкой и украсьте веточками петрушки.

Салат из помидоров с чесноком

На 4 порции «Салата из помидоров с чесноком» вам понадобится:
• Помидоры — 400 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Уксус — 30 мл,
• Зелень свежая,
• Соль, перец молотый.

Помидоры промойте и нарежьте кубиками, чеснок пропустите через пресс. Смешайте заливку из уксуса, чеснока, мелко нарубленной зелени. Смешайте помидоры и заливку, заправьте все солью и перцем.

Салат с черносливом

На четыре порции «Салата с черносливом» вам понадобится:
• Капуста белокочанная — 400 г,
• Морковь — 200 г,
• Чернослив — 100 г,
• Лимон — 0,5 шт.,
• Соль.

Чернослив замочите кипятком на несколько часов. Капусту белокочанную промойте, нашинкуйте и разотрите руками с солью. Морковь и лимонную цедру натрите на терку и перемешайте с капустой и измельченным черносливом.

Проростки со свеклой и чесноком

На 4 порции «Проростков со свеклой и чесноком» вам понадобится:

- Свекла — 300 г,
- Проростки пшеницы — 300 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика
- Соль,
- Зелень свежая.

Свеклу очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. Чеснок пропустите через пресс. Измельченные овощи смешайте с проростками пшеницы и заправьте солью по вкусу и зеленью.

Проростки с капустой кольраби

На 4 порции «Проростков с капустой кольраби» вам понадобится:

- Кольраби — 400 г,
- Орехи — 200 г,
- Проростки пшеничные — 200 г,
- Лимон — 0,5 шт.

Соцветия кольраби промойте и натрите на крупной терке, либо нашинкуйте соломкой. Любые орехи измельчите и смешайте с кольраби. Добавьте к смеси замоченные проростки и заправьте все натертой лимонной цедрой и соком половинки лимона.

Салат из проростков с морской капустой

На 4 порции «Салата из проростков с морской капустой» вам понадобится:

- Капуста морская — 200 г,
- Проростки чечевицы — 200 г,
- Проростки кукурузы — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Лимон или грейпфрут — 1 шт.,

• Зелень свежая.

Морскую капусту отожмите и нашинкуйте мелкой соломкой. Репчатый лук и сладкий перец промойте и очистите. Лук нарежьте мелкими кубиками, перец — соломкой. Добавьте равные доли проростков чечевицы и кукурузы и перемешайте. Заправьте все мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа и соком одного лимона или грейпфрута.

Салат «Сладкая пшеничка»

На 4 порции «Салата „Сладкая пшеничка“» вам понадобится:

• Семена пшеничные пророщенные (трехдневные) — 500 г,

• Зерна кунжута — 50 г,

• Мед — 50 г.

Возьмите пророщенные пшеничные семена и смешайте их с измельченными зернами кунжута. Добавьте мед по вкусу.

Пророщенное зерно содержит в себе огромное количество полезных веществ и витаминов, которые так необходимы организму, особенно во время строгого поста. Готовить ростки злаков нетрудно. Для этого вымойте зерно (можно взять пшеницу, рожь, овес, кунжут и другие злаки) и выложите на дно керамической, эмалированной или стеклянной посуды, устланной намоченной в теплой воде тканью. Сверху зернышки также накройте влажной чистой тканью и поставьте посуду в теплое место. Держите зерна при температуре 22–23 °С и постоянно увлажняйте вашу «грядку» теплой водой, пока не покажутся ростки. Такие зернышки можно есть и без каких-либо других продуктов.

Орехи с ростками и бананами

На 4 порции «Орехов с ростками и бананами» вам понадобится:

• Проростки пшеницы — 400 г,

• Проростки кунжута — 200 г,

• Проростки ржи — 200 г,

• Орехи — 200 г,

• Бананы — 200 г.

Банан очистите от шкурки, нарежьте мелкими кубиками и перетрите с измельченными орехами (можно взять грецкие или кедровые, а можно и простой арахис), пророщенными зернами пшеницы, кунжута и ржи.

Проростки с фруктами

На 4 порции «Проростков с фруктами» вам понадобится:

• Проростки пшеницы — 400 г,
• Яблоки — 100 г,
• Груши — 100 г,
• Сливы — 100 г,
• Черешня — 100 г,
• Мед.

Яблоки и груши промойте, очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками. У слив и черешен удалите косточки, мякоть измельчите. Смешайте фрукты с проростками пшеницы и заправьте медом по вкусу.

Примечание: яблоки, груши, сливы и черешни можно заменить любыми фруктами и ягодами на ваш вкус.

Проростки овса с орехами

На 4 порции «Проростков овса с орехами» вам понадобится:

• Овес пророщенный — 200 г,
• Миндаль — 200 г,
• Сухофрукты (курага, инжир, изюм, сушеные яблоки, груши).

Пророщенные зерна смешайте с измельченным миндалем. Добавьте нарубленные сухофрукты на свой вкус.

Паста с авокадо

На 4 порции вам понадобится:

• Авокадо — 400 г,
• Помидоры — 200 г,
• Чеснок — 1–2 зубчика,
• Соль, перец,

• Лимонный сок — 1–2 чайные ложки.

Авокадо почистите, измельчите в блендере, добавьте соль, перец, измельченный чеснок, лимонный сок и мелко нарезанные помидоры. Все перемешайте в блендере до консистенции пюре. Пасту можно употреблять сразу же, с черным хлебом, а можно хранить в холодильнике.

Мягкий сыр из семян

На 4 порции «Мягкого сыра из семян» вам понадобится:

• Проростки подсолнечника (однодневные) — 300 г,
• Проростки кунжута (однодневные) — 150 г,
• Реджевелак — 250 мл.

Измельчите проростки подсолнечника и кунжута, перемешайте их с реджевелаком.[15] Выложите смесь в банку, накройте салфеткой и оставьте в теплом месте на 10–12 часов, после чего проткните сыр вилкой и слейте воду. Подавайте к столу с ржаным хлебом.

Примечание: такой сыр можно хранить в холодильнике не более 5 дней.

Пшенично-сливовый завтрак

На 4 порции «Пшенично-сливового завтрака» вам понадобится:

• Чернослив без косточек — 300 г,
• Проростки пшеницы — 200 г,
• Яблоки — 100 г.

Чернослив оставьте на несколько часов в кипятке, затем измельчите. Смешайте измельченный чернослив с проростками пшеницы. Яблоки промойте, очистите от кожицы и семян, измельчите и смешайте с остальными компонентами.

Примечание: для этого завтрака по желанию чернослив можно заменить инжиром.

Ореховый завтрак

Для 4 порций «Орехового завтрака» вам понадобится:

• Проростки подсолнечника (двухдневные) — 200 г,

• Орехи (кедровые или фундук) — 200 г,
• Изюм — 100 г,
• Яблочный сок — 500 мл.

Смешайте в блендере проростки подсолнечника, орехи и изюм до однородной массы. Залейте все яблочным соком и перемешайте.

Шампиньоны, фаршированные овощами

На 4 порции «Шампиньонов, фаршированных овощами» вам понадобится:
• Шампиньоны — 400 г,
• Авокадо — 100 г,
• Перец сладкий — 100 г,
• Помидоры — 100 г,
• Соевый соус — 50 мл,
• Лук зеленый — 100 г,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Соль.

Шампиньоны промойте, очистите от кожицы на шляпке и плодоножке.

Перец очистите от семенной коробки, помидоры и зеленый лук промойте, авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, сбрызните половинки лимонным соком. Нарежьте все овощи мелкими кубиками. Авокадо еще раз сбрызните соком. Овощи заправьте измельченным чесноком и соевым соусом. Нафаршируйте грибы овощной смесью, посолите по вкусу.

Первые блюда

Суп из пророщенного горошка

На 4 порции «Супа из пророщенного горошка» вам понадобится:
• Горох зеленый свежий — 400 г,
• Сельдерей — 100 г,
• Лук зеленый — 100 г,
• Соль,
• Зелень свежая.

Зеленый горох замочите на ночь в холодной кипяченой воде. Наутро слейте воду и поставьте горошек в холодильник. Держите

в холоде зерна еще день, затем смешайте с измельченным сельдереем, мелко нарубленным зеленым луком и слитым гороховым настоем. Все перемешайте в блендере до однородной массы. При подаче посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Суп гаспачо

На 4 порции «Супа гаспачо» вам понадобится:
- Помидоры — 500 г,
- Огурцы — 300 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Хлеб черствый — 100 г,
- Уксус,
- Соль, сахар.

Свежие огурцы, помидоры, перец, лук репчатый и чеснок измельчите в блендере до однородной массы и оставьте на ночь в холодильнике. Наутро процедите смесь через марлю или сито. Черствый хлеб размочите в кипятке до мягкости, добавьте к овощной смеси и еще раз перемешайте в блендере. Добавьте уксус, соль, сахар по вкусу. Остудите и подавайте к столу.

Свекольный гаспачо

На 4 порции «Свекольного гаспачо» вам понадобится:
- Свекла — 400 г,
- Помидоры — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Уксус,
- Соль,
- Зелень базилика.

Примечание: Вместе с уксусом в такой суп хорошо добавить острый соус табаско или острый красный перец.

Помидоры, свеклу, лук промойте и очистите. Все нарежьте крупными кубиками и измельчите в блендере. Добавьте базилик и чеснок и взбейте еще раз. Добавьте уксус и соль и охладите. Перед подачей украсьте веточкой базилика.

Суп-пюре из тыквы

На 4 порции «Супа-пюре из тыквы» вам понадобится:
• Тыква — 600 г,
• Морковь — 300 г,
• Сельдерей — 150 г,
• Тыквенные семечки — 200 г,
• Вода — 1 л,
• Чеснок — 4 зубчика,
• Соль, мускатный орех, куркума,
• Зелень свежая.

Тыкву очистите от семян, морковь очистите от кожуры. Все нарежьте на небольшие куски и измельчите в блендере с водой, чесноком и специями. Готовый суп разлейте по тарелкам и украсьте зеленью.

Холодный суп из свежих овощей

На 4 порции «Холодного супа из овощей» вам понадобится:
• Помидоры — 400 г,
• Огурцы — 300 г,
• Перец сладкий — 200 г,
• Лук-порей — 100 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Томатная паста — 100 г,
• Сухарики — по вкусу,
• Уксус,
• Соль,
• Зелень свежая.

Помидоры, огурцы, сладкий перец и лук-порей промойте, очистите и нарежьте мелкими кубиками.

Чеснок пропустите через пресс. Все овощи перемешайте, добавьте мелко нарубленную зелень. Приготовьте заливку: соль, винный уксус и томатную пасту залейте холодной кипяченой водой. Смешайте заливку с овощами и поставьте на несколько часов в холод. Готовый суп посыпьте сухариками.

Испанский холодный суп

На 4 порции «Испанского холодного супа» вам понадобится:

• Помидоры — 500 г,
• Перец сладкий — 200 г,
• Огурец — 200 г,
• Хлеб черствый — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Уксус винный,
• Соль.

Чеснок очистите и измельчите, затем разотрите с солью. Добавьте хлеб и все хорошенько разомните. Оставьте на несколько часов пропитываться. Свежие огурцы очистите по необходимости от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Лук репчатый мелко нарубите, сбрызните винным уксусом и оставьте мариноваться. Помидоры и сладкий перец очистите, с помидоров снимите кожицу, у перцев удалите семена, нарежьте мякоть кубиками и измельчите в блендере. Добавьте хлеб с чесноком и измельчите еще раз. Выложите в кастрюльку огурцы, залейте все томатной смесью, оставьте настаиваться несколько часов. При подаче на стол можно добавить в суп несколько кубиков льда.

Клубнично-томатный гаспачо

На 4 порции «Клубнично-томатного гаспачо» вам понадобится:
• Помидоры — 400 г,
• Клубника — 300 г,
• Сок лимонный — 50 мл,
• Зелень базилика,
• Соль.

Клубнику и помидоры промойте, нарежьте крупными кубиками и измельчите в блендере. Добавьте свежую зелень базилика и измельчите еще раз. Заправьте лимонным соком и солью. Подавайте суп охлажденным.

Холодный суп со льдом

На 4 порции «Холодного супа со льдом» вам понадобится:
• Хлеб белый — 300 г,
• Помидоры — 300 г,
• Огурцы — 300 г,
• Вода — 500 мл,
• Лимонный сок — 50 мл,

• Перец чили,
• Соль.

Белый хлеб размочите в воде, добавьте кубики спелых помидоров и свежих огурцов. Добавьте соль и перец чили. Все тщательно перемешайте в блендере, добавьте лимонный сок. Охладите, добавьте пару кубиков льда и подавайте к столу.

Холодный овощной суп с авокадо

На 4 порции «Холодного овощного супа с авокадо» вам понадобится:
• Авокадо — 200 г,
• Помидоры — 300 г,
• Огурец свежий — 200 г,
• Перец сладкий — 200 г,
• Лук порей — 100 г,
• Минеральная вода — 500 мл,
• Уксус,
• Соль, перец,
• Зелень свежая.

Овощи (авокадо, помидоры, огурцы, сладкий перец и лук порей) промойте, очистите и мелко нарежьте. Нарубите свежую зелень. Все выложите в глубокую миску, добавьте минеральную воду, уксус, соль и перец, перемешайте и охладите.

Десерты

Ягоды с медом

На 4 порции «Ягод с медом» вам понадобится:
• Ягоды (разные) — 500 г,
• Мед — 200 г,
• Орехи — 100 г.

Ягоды очистите от листиков и ножек, выложите в миску и залейте медом. Посыпьте орехами и настаивайте 2 часа перед подачей на стол.

Мороженое шоколадно-апельсиновое

На 4 порции «Мороженого шоколадно-

апельсинового» вам понадобится:

- Авокадо — 200 г,
- Апельсины — 200 г,
- Какао-порошок — 50 г,
- Шоколад горький — 100 г,
- Мед — 100 г.

Цедру апельсинов натрите на терке, из апельсинов выдавите сок. Авокадо очистите от кожицы и косточек и крупно нарежьте. Смешайте в блендере авокадо, цедру и сок апельсина, какао и мед. Все измельчите до однородной массы.

Натрите на крупной терке горький шоколад и перемешайте с апельсиновой массой. Готовую смесь поставьте в морозильную камеру на 8 часов.

Конфеты из фундука и сухофруктов

На 4 порции «Конфет из фундука и сухофруктов» вам понадобится:

- Фундук — 300 г,
- Курага — 200 г,
- Чернослив — 100 г,
- Изюм — 100 г.

Сухофрукты тщательно промойте и замочите на час в теплой воде, после чего сложите в блендер и измельчите до однородной массы. Фундук разделите на две половины: половину орехов оставьте целой, а вторую измельчите в крошку. Возьмите целое ядро ореха, обваляйте в сухофруктах, затем обсыпьте ореховой крошкой. Готовые конфеты храните в холодном месте.

Клубника (малина) с хлопьями

На 4 порции «Клубники (малины) с хлопьями» вам понадобится:

- Клубника — 700 г,
- Кукурузные хлопья — 100 г,
- Сахар.

Клубнику или малину переберите, промойте, посыпьте сахаром по вкусу, добавьте хлопья и перемешайте.

Фрукты с медом

На 4 порции «Фруктов с медом» вам понадобится:
• Сливы — 200 г,
• Яблоки — 200 г,
• Груши — 200 г,
• Мед — 200 г,
• Орехи — 100 г.

Сливы очистите от косточек, у яблок и груш срежьте кожицу и выньте семена. Все фрукты нарежьте и залейте медом. Посыпьте рублеными орехами и подавайте на стол.

Напитки

Морс клюквеный

На 4 порции «Морса клюквенного» вам понадобится:
• Клюква — 200 г,
• Вода — 1 л,
• Сахар.

Клюкву переберите и промойте. Ягоды разомните деревянным пестиком, затем отожмите через марлю. Добавьте к соку воду и сахар по вкусу.

Клюквенный морс не только приятен на вкус и утоляет жажду, но еще и известен своими лечебными свойствами. Так, клюквенный морс — уникальное средство в лечении урологических и почечных заболеваний.

Пшеничное молочко

На 4 порции «Пшеничного молочка» вам понадобится:
• Проростки пшеницы — 500 г,
• Изюм — 100 г,
• Вода — 1 л.

Смешайте ростки пшеницы, изюм и воду, все измельчите в блендере. Полученную массу процедите через сито или чистую ткань. Молочко охладите, а отжатые остатки употребляйте в качестве завтрака вместе с молочком.

Молоко из миндаля

На 4 порции «Молока из миндаля» вам понадобится:
• Миндаль — 200 г,
• Вода — 1 л,
• Мед — 50 г,
• Корица молотая.

Миндаль промойте и замочите на 8 часов в теплой воде. Затем воду слейте, снова залейте миндаль 500 мл воды. Вылейте миндаль и воду в блендер, измельчите до однородной массы, после чего массу отожмите через марлю или мелкое сито. Отжимки залейте еще 500 мл воды, снова измельчите в блендере и снова отожмите. Смешайте миндальное молочко после обоих отжимов, добавьте мед и корицу и тщательно перемешайте.

Реджевелак

На 4 порции «Реджевелака» вам понадобится:
• Семена пшеницы, ржи, овса, сои — все по 100 г,
• Вода — 2 л.

Рездевелак — напиток из пророщенных зерен. Для его приготовления возьмите равные доли семян пшеницы, сои, кукурузы, по желанию — гороха. Залейте все подсоленной водой и настаивайте несколько часов. Затем пересыпьте зерна в посуду, залив их полностью водой. Накройте посуду тканью и держите зерна в темном месте 12 часов, затем слейте воду и держите зерна еще сутки. Когда появятся ростки, залейте зерна водой и оставьте их на три дня при 20 °С, после чего слейте воду в бутылку или другую емкость и храните в холодильнике. Рездевелак можно пить как напиток, а можно, использовать и как альтернативу воде в супах.

Лимонад из клюквы

На 4 порции «Лимонада из клюквы» вам потребуется:
• Клюква — 100 г,
• Сахар — 100 г,
• Газированная вода — 1 л,
• Лимонная цедра,
• Лед.

Клюкву разотрите деревянным пестиком, отожмите через марлю, добавьте в сок сахар и газированную воду. Положите в

напиток лимонную цедру и настаивайте 1,5 часа. Перед подачей добавьте к лимонаду лед.

Лимонад из лимона

На 4 порции «Лимонада из лимона» вам понадобится:

- Лимон — 1 шт.,
- Чай черный крепкий — 100 мл,
- Газированная вода — 1 л,
- Сахар — 100 г,
- Лед.

Отожмите сок из половины лимона, оставшийся лимон нарежьте тонкими кружочками и разложите по чашкам. Лимонный сок смешайте с чаем и газированной водой, добавьте сахар и разлейте по чашкам с лимоном.

Витаминный чай

На 4 порции «Витаминного чая» вам понадобится:

- Чай крепкий — 1 л,
- Лимон — 1 шт.,
- Апельсин — 2 шт.,
- Сахар.

Горячий готовый чай смешайте с лимонным и апельсиновым соками, добавьте сахар по вкусу.

Чай с соками

На 4 порции «Чая с соками» вам понадобится:

- Чай крепкий охлажденный — 0,5 л,
- Сок красной смородины — 1 л,
- Вишневый сок — 300 мл,
- Клубничный сироп — 250 мл.

Смешайте тщательного крепкий холодный чай, клубничный сироп, сок красной смородины и вишневый сок. Подавайте с газированной водой.

Апельсиновый айс-чай

На 4 порции «Апельсинового айс-чая» вам понадобится:

- Апельсиновый фруктовый лед — 200 г,
- Чай крепкий охлажденный — 800 мл,
- Сахар,
- Мандарин.

В порционные чашки положите по столовой ложке фруктового льда, залейте на две трети чаем, украсьте сверху дольками мандаринов.

Чай-пунш по-кубински

На 4 порции «Чая-пунша по-кубински» вам понадобится:

- Чай черный — 10 чайных ложек,
- Вода — 1 л,
- Лимонный сок — 100 мл,
- Апельсиновый сок — 100 мл,
- Ананас — 200 г,
- Гвоздика на кончике ножа.

Чай смешайте с молотой гвоздикой и залейте кипятком. Через пять минут перемешайте и процедите. Добавьте лимонный и апельсиновый сок, кусочки ананаса. Добавьте сахар по вкусу.

Мятный джулеп

На 4 порции «Мятного джулепа» вам понадобится:

- Мята — 100 г,
- Лимон — 1 шт.,
- Минеральная вода — 1 л.

Лимон разрежьте на четыре части. Листья мяты промойте, обсушите и мелко нарубите. В блендер налейте четверть воды, добавьте мяту и измельчите. Выжмите в получившуюся массу лимонный сок. Добавьте оставшуюся минеральную воду. Джулеп процедите через мелкое ситечко или марлю, разлейте по стаканам и украсьте маленькими дольками лимона.

Без вкушения елея

Закуски, салаты

Винегрет с фасолью

На 4 порции «Винегрета с фасолью» вам понадобится:

- Свекла — 100 г,
- Картофель — 200 г,
- Огурцы соленые — 200 г,
- Грибы соленые — 100 г,
- Фасоль — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Уксус,
- Соль, перец.

Фасоль замочите на ночь, затем отварите до мягкости.

Свеклу и картофель вымойте, отварите до готовности в отдельных емкостях. Готовые овощи очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

Огурцы очистите от кожицы и семян и нарежьте маленькими кубиками, репчатый лук измельчите.

Смешайте все овощи, добавьте фасоль и грибы. Все тщательно перемешайте и заправьте солью, перцем и уксусом. Подавайте к столу сразу после приготовления.

Салат из яблок с изюмом

На 4 порции «Салата из яблок с изюмом» понадобится:

- Яблоки — 500 г,
- Изюм — 150 г,
- Грецкие орехи — 100 г,
- Сахар — 50 г,
- Лимонный сок — 50 мл.

Яблоки очистите, нарежьте соломкой и сбрызните половиной лимонного сока. Изюм промойте, ошпарьте кипятком и охладите. Орехи прожарьте на сухой сковороде. Все ингредиенты соедините, заправьте лимонным соком, смешанным с сахаром.

Овощи с ореховым соусом

На 4 порции «Овощей с ореховым соусом» вам понадобится:

- Шпинат — 300 г,
- Капуста белокочанная — 100 г,
- Фасоль стручковая — 100 г,
- Картофель — 100 г,
- Спаржа — 200 г,
- Баклажаны — 200 г,
- Свекла — 100 г,
- Орехи грецкие — 50 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Уксус винный — 50 мл,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень укропа свежая.

Шпинат и спаржу тщательно промойте, очистите от толстых стеблей и немного отварите в кипящей воде, затем откиньте на дуршлаг, отожмите и мелко нарубите. Капусту белокочанную мелко нашинкуйте и отварите в подсоленной воде. Фасоль очистите от прожилок и кончиков, крупно нарубите и отварите. Картофель и свеклу отварите отдельно в мундире и нарежьте средними кубиками. Баклажаны, не очищая от кожицы, нарежьте кубиками и тоже отварите. Все ингредиенты смешайте, добавьте соль и перец по вкусу, посыпьте мелко нарубленной зеленью и заправьте ореховым соусом.

Для орехового соуса: орехи истолките в крошку, добавьте уксус, перец, соль и мелко нарубленный лук. Все это тщательно перемешайте и разотрите.

Зеленый салат с ореховым соусом

На 4 порции «Зеленого салата с ореховым соусом» вам понадобится:

- Огурцы свежие — 300 г,
- Капуста пекинская — 300 г,
- Корень сельдерея — 100 г,
- Грецкие орехи — 100 г,
- Чеснок — 1–2 зубчика,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Соль.

Капусту мелко нашинкуйте, разотрите руками с солью. Огурцы промойте, очистите от кожицы и семян по необходимости, нарежьте кубикам или дольками и смешайте с капустой и натертым на крупной терке корнем сельдерея. Оставьте миску с салатом на час в холоде, чтобы огурец пустил сок.

Орехи измельчите и разотрите с раздавленным чесноком. Смешайте массу с лимонным соком и хорошенько перетрите ее. Добавьте ореховый соус в салат, дайте ему еще немного настояться и подавайте к столу.

Салат капустный с черносливом

На 4 порции «Салата капустного с черносливом» вам понадобится:

- Капуста белокочанная — 400 г,
- Чернослив — 250 г,
- Морковь — 150 г,
- Лимонный сок — 70 мл,
- Соль, сахар.

Чернослив замочите на несколько часов в кипяченой воде, затем промойте и нарежьте маленькими кубиками. Капусту мелко нашинкуйте, ошпарьте кипятком, затем разотрите руками с солью и сахаром. Морковь промойте, очистите и натрите на крупной терке. Смешайте капусту, морковь и чернослив, сбрызните все лимонным соком. Перед подачей на стол охладите салат и украсьте его черносливом.

Салат из грибов с красным сладким перцем

На 4 порции «Салата из грибов со сладким перцем» вам понадобится:

- Маринованные грибы (шампиньоны) — 400 г,
- Перец сладкий — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Уксус — 50 мл,
- Соль, перец,
- Зелень петрушки.

Слейте воду с шампиньонов и смешайте ее с половиной уксуса, солью и перцем. Грибы, если необходимо, измельчите. Перец сладкий очистите от семян и нарежьте мелкой соломкой. Лук нарежьте маленькими кубиками или полукольцами и

ошпарьте смесью кипятка и половины уксуса. Мелко нарубите зелень петрушки. Все ингредиенты хорошо перемешайте и заправьте грибной заливкой.

Салат из редьки с тыквой

На 4 порции «Салата из редьки с тыквой» вам понадобится:

- Редька — 400 г,
- Тыква — 400 г,
- Лимон — 0,5 шт.,
- Мед — 50 г,
- Грецкие, изюм — для украшения.

Редьку и тыкву очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Перемешайте и полейте все соком лимона и медом, разведенным водой. Охладите салат в течение получаса, затем посыпьте орехами и изюмом и подавайте к столу.

Салат из сельдерея и картофеля с яблоками

На 4 порции «Салата из сельдерея и картофеля с яблоками» вам понадобится:

- Картофель — 300 г,
- Яблоко — 100 г,
- Помидор — 150 г,
- Корень сельдерея — 150 г,
- Соль,
- Салатная заправка.

Корень сельдерея очистите и нарежьте соломкой. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте брусочками. Картофель отварите в мундире, нарежьте ломтиками или небольшими кубиками.

Помидоры нарежьте дольками. Все перемешайте, заправьте солью и салатной заправкой, еще раз перемешайте.

Салат из пекинской капусты

На 4 порции «Салата из пекинской капусты» вам понадобится:

- Капуста пекинская — 300 г,
- Перец сладкий — 200 г,

• Огурцы — 100 г,
• Оливки — 100 г,
• Соевый соус — 50 мл,
• Соль, черный молотый перец.

Капусту промойте и тонко нашинкуйте. Огурцы очистите от кожицы и семян, если это необходимо, и нарежьте небольшими кубиками. Перец очистите от семян и нарежьте мелкой соломкой. Все овощи перемешайте и добавьте разрезанные пополам оливки. Все еще раз тщательно перемешайте и заправьте солью, перцем и соевым соусом.

Салат «Рубиновый»

На 4 порции салата «Рубинового» вам понадобится:
• Помидоры — 500 г,
• Лук красный — 100 г,
• Гранат — 100 г,
• Уксус,
• Соль, перец молотый.

Помидоры нарежьте крупными кубиками. Лук нарежьте тонкими полукольцами и обдайте смесью кипятка и уксуса. Смешайте лук и помидоры, добавьте зерна граната.

Приправьте салат перцем и солью, сбрызните уксусом по вкусу.

Салат из картофеля и кукурузы

На 4 порции «Салата из картофеля и кукурузы» вам понадобится:
• Картофель — 400 г,
• Кукуруза консервированная — 300 г,
• Лук зеленый — 100 г,
• Соль, перец черный молотый,
• Заправка салатная.

Картофель отварите в мундире, охладите, очистите, нарежьте кубиками. С кукурузы слейте воду, зерна смешайте с картофелем и мелко нарубленным зеленым луком. Заправьте все солью, перцем по вкусу, залейте салатной заправкой, тщательно перемешайте.

Салат рисовый

На 4 порции «Салата рисового» вам понадобится:

- Рис — 100 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Помидоры — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Огурец соленый — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Соль, перец черный молотый,
- Сахар, уксус.

Рис отварите в подсоленной воде. Овощи нашинкуйте, смешайте с охлажденным рисом, посолите, посыпьте перцем, добавьте сахар и уксус по вкусу.

Салат мятный из свеклы с апельсинами

На 4 порции «Салата мятного из свеклы с апельсинами» вам понадобится:

- Свекла — 500 г,
- Апельсин — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Зелень (петрушка, мята),
- Лимонный сок — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Свеклу промойте, оберните каждый плод фольгой и запеките в духовке при 200 °С в течение получаса. Затем охладите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки и очистите каждую от пленок и косточек, нарежьте кубиками. Лук репчатый нарежьте тонкими кольцами, зелень мелко нарубите. Все смешайте, приправьте солью и перцем. Перед подачей салат остудите.

Салат из цветной капусты с орехами

На 4 порции «Салата из цветной капусты с орехами» вам понадобится:

- Капуста цветная — 600 г,
- Орехи грецкие — 100 г,
- Зелень свежая (петрушка, укроп),
- Лимонный сок — 50 мл,
- Соль.

Сырую капусту разделите на соцветия, сполосните водой и

выложите в дуршлаг. Опустите дуршлаг в кипящую воду на 2–3 минуты, затем выньте и дайте воде стечь и мелко нарежьте соцветия. Зелень мелко нарубите, грецкие орехи истолките в крошку. Смешайте капусту, зелень и орехи, полейте лимонным соком, посолите по вкусу.

Примечание: этот салат также можно готовить и из сырой цветной капусты.

Салат из яблок и капусты с апельсиновым соусом

На 4 порции «Салата из яблок и капусты с апельсиновым соусом» вам потребуется:

- Капуста белокочанная — 400 г,
- Морковь — 200 г,
- Яблоко — 100 г,
- Орехи грецкие — 50 г,
- Апельсин — 100 г,
- Соевый соус — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Капусту промойте, мелко нашинкуйте и разомните руками с солью. Морковь натрите на крупной терке, добавьте к капусте. Неочищенное яблоко отделите от сердцевины и нарежьте небольшими кубиками, орехи крупно порубите. Все перемешайте. Сок апельсина смешайте с соевым соусом и мелко нарубленной зеленью. Полейте заправкой салат, добавьте по вкусу соль и перец.

Салат с краснокочанной капустой

На 4 порции «Салата с краснокочанной капустой» вам понадобится:

- Капуста краснокочанная — 450 г,
- Морковь — 250 г,
- Шампиньоны свежие — 150 г,
- Уксус винный — 50 мл,
- Соль, сахар.

Капусту промойте и нашинкуйте мелкой соломкой. Разомните капусту с солью руками до мягкости. Залейте капусту уксусом, приправьте сахаром по вкусу и оставьте в холоде на полчаса.

Морковь промойте, очистите и натрите на крупной терке.

Морковь также разомните руками, предварительно добавив к ней сахар. Оставьте морковь в холоде на 10 минут.

Грибы промойте, нарежьте небольшими ломтиками и смешайте с морковью и капустой. При необходимости добавьте еще щепотку соли и сразу же подавайте на стол.

Салат фасолевый с грибами и орехами

На 4 порции «Салата фасолевого с грибами и орехами» вам понадобится:

- Фасоль консервированная — 400 г,
- Грибы сушеные — 200 г,
- Орехи грецкие — 100 г,
- Уксус винный — 50 мл,
- Горчица,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Сушеные грибы замочите на несколько часов в кипятке, затем слейте воду, промойте грибы и отварите их до готовности в подсоленной воде. Снова слейте воду и нарежьте грибы мелкими кубиками. С фасоли слейте воду, орехи измельчите в крошку. Смешайте все ингредиенты и залейте заправкой из уксуса и горчицы по вкусу. Добавьте соли и черного молотого перца.

Теплый овощной салат

На 4 порции «Теплого овощного салата» вам потребуется:

- Баклажан — 500 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Уксус винный,
- Соль.

Баклажан промойте, очистите от кожицы, нарежьте кубиками, посыпьте солью и оставьте на полчаса. Перцы промойте, очистите от семян и нарежьте соломкой. Репчатый лук нарежьте полукольцами или мелкими кубиками.

Баклажаны и перец запеките в течении 20–30 минут в фольге при 200 °C. Смешайте запеченные овощи и лук, сбрызните уксусом, посыпьте солью и снова перемешайте.

Острый салат с морской капустой

На 4 порции «Острого салата с морской капустой вам понадобится»:

- Морковь — 400 г,
- Морская капуста — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Уксус,
- Приправа для моркови по-корейски,
- Соль.

Морковь промойте, очистите и нарежьте тонкой соломкой, лук — тонкими полукольцами, морскую капусту измельчите.

Запеките лук и морковь в фольге при 200 °С 10 минут.

Морскую капусту посолите, добавьте чуть-чуть уксуса, запеченные овощи, измельченный чеснок, посыпьте все приправой для корейской моркови, тщательно перемешайте.

Салат с черносливом

На 4 порции «Салата с черносливом» вам понадобится:

- Капуста белокочанная — 200 г,
- Чернослив — 50 г,
- Морковь — 200 г,
- Лимон — 0,5 шт.,
- Соль, сахар, тмин.

Капусту мелко нашинкуйте и разотрите с солью и сахаром. Перетертую капусту отожмите руками от лишнего сока. Чернослив замочите в теплой воде на 4 часа и нарежьте. Морковь очистите и натрите на терке, лимон также натрите. Смешайте все ингредиенты, добавьте щепотку тмина.

Салат из моркови с соленым огурцом

На 4 порции «Салата из моркови с соленым огурцом» вам понадобится:

- Морковь — 800 г,
- Огурец соленый — 100 г,
- Томатный сок — 200 г,
- Соль, перец черный молотый.

Огурцы очистите от кожицы и, если нужно, от семян. Мякоть огурцов очень мелко нарежьте и залейте томатным соком.

Посыпьте огурцы солью и перцем по вкусу и дайте настояться 5 минут. Морковь очистите, натрите на крупной терке и залейте огурцово-томатной заливкой.

Первые блюда

Суп овсяный

На 4 порции «Супа овсяного» вам понадобится:
• Картофель — 200 г,
• Морковь — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Овсяные хлопья — 150 г,
• Вода — 1,5 л,
• Соль, специи,
• Зелень свежая.

Картофель очистите, нарежьте дольками или брусочками, опустите в кипящую воду и варите до готовности. Затем добавьте в суп мелко нарезанный лук, натертую на крупную терку морковь и овсяные хлопья. Варите суп еще 5–10 минут, затем добавьте соль и специи по вкусу, заправьте мелко нарубленной зеленью и подавайте к столу.

Манный суп

На 4 порции «Манного супа» вам потребуется:
• Манная крупа — 100 г,
• Картофель — 200 г,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень петрушки свежая.

Манную крупу подогрейте на сковороде. Залейте ее водой, добавьте соль по вкусу. Доведите смесь до кипения, добавьте очищенный картофель, нарезанный ломтиками или брусочками. Суп варите до готовности картофеля. Готовый суп заправьте черным перцем и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Грибной суп с макаронами

На 4 порции «Грибного супа с макаронами» вам понадобится:
• Грибы свежие — 300 г,

• Макароны — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Вода — 1 л,
• Соль, специи,
• Зелень свежая.

Грибы промойте и очистите. Нарежьте грибы крупными кубиками и положите в холодную воду. Доведите воду с грибами до кипения, уменьшите огонь и варите на маленьком огне еще полчаса.

Мелко нарежьте лук, морковь натрите на крупной терке. Разогрейте немного воды в сковороде, добавьте морковь и лук и тушите до мягкости, периодически подливая воду. Добавьте тушеные овощи в суп, посолите, доведите до кипения.

Добавьте макароны и готовьте суп до их готовности. Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте зеленью.

Суп картофельный с перловой крупой

На 4 порции «Супа картофельного с перловой крупой» вам понадобится:

• Перловая крупа — 200 г,
• Картофель — 300 г,
• Морковь — 100 г,
• Корень петрушки — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Соль, специи,
• Зелень свежая (укроп, петрушка).

Переберите крупу, тщательно промойте ее и сварите в небольшом количестве воды. В другой кастрюле отварите в течение 15 минут картофель, нарезанный небольшими кубиками. Измельченные морковь, корень петрушки и лук протушите в сковороде с добавлением воды и выложите в суп. Добавьте к овощам готовую крупу вместе с отваром, подержите на огне 5–10 минут, затем добавьте соль и специи. Перед подачей посыпьте суп мелко нарубленной зеленью.

Грибной суп с овсяными хлопьями

На 4 порции «Грибного супа с овсяными хлопьями» вам понадобится:

• Грибы сушеные — 100 г,

• Морковь — 100 г,
• Корень сельдерея — 200 г,
• Овсяные хлопья — 100 г,
• Вода — 2 л,
• Соль, специи.

Грибы залейте теплой водой на пару часов, затем слейте воду и сварите грибы в двух литрах воды (объем воды уменьшится вдвое). Грибной бульон процедите, грибы мелко нарежьте, добавьте бульон, посолите.

Морковь и корень сельдерея протушите на сковороде до мягкости, затем переложите в кастрюлю с грибами и варите до готовности. Снимите кастрюлю с огня и добавьте овсяные хлопья. Дайте супу настояться в течение 15 минут, затем разлейте по тарелкам и подайте к столу.

Борщ с сушеными грибами

На 4 порции «Борща с сушеными грибами» вам потребуется:

• Грибы белые сушеные —100 г,
• Свекла — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Картофель — 200 г,
• Морковь — 100 г,
• Томатная паста — 100 г,
• Капуста белокочанная — 200 г,
• Вода — 2 л,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Соль, перец черный молотый, лавровый лист.

Грибы замочите в холодной воде на ночь, с утра слейте воду, залейте заново двумя литрами воды и варите до мягкости.

Промойте овощи и измельчите их: свеклу и морковь натрите на крупной терке, картофель нарежьте кубиками, капусту — мелко нашинкуйте. Добавьте картофель к грибам, положите лавровый лист и варите в течение 10 минут. Затем добавьте капусту и варите еще 10 минут. Протушите лук и морковь на сковороде с добавлением небольшого количества воды, затем добавьте их в суп. Свеклу протушите на сковороде с добавлением воды и томатной пасты, переложите ее в кастрюлю. Варите до готовности, затем разлейте борщ по тарелкам, заправьте чесноком, солью и перцем по вкусу.

Ботвинья с огурцами

На 4 порции «Ботвиньи с огурцами» вам понадобится:

- Щавель свежий — 500 г,
- Огурцы — 300 г,
- Лук зеленый — 100 г,
- Хрен тертый — 10 г,
- Квас — 1,5 л,
- Соль, сахар,
- Зелень укропа свежая.

Щавель переберите, промойте и отварите. Вареный щавель измельчите в блендере и протрите через сито. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Лук мелко нарубите и протрите с хреном, солью и сахаром. Все перемешайте, выложите в супницу и залейте квасом. Посыпьте сверху мелко нарубленной зеленью укропа.

Свекольник постный

На 4 порции «Свекольника постного» вам понадобится:

- Грибы сушеные — 150 г,
- Свекла — 200 г,
- Картофель — 200 г,
- Огурцы соленые — 200 г,
- Лук зеленый — 100 г,
- Хрен тертый — 10 г,
- Квас — 1,5 л,
- Соль, сахар, перец черный молотый,
- Зелень укропа свежая.

Грибы промойте и отварите до мягкости. Измельчите готовые грибы, залейте грибным отваром. Свеклу и картофель отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками, соленые огурцы очень мелко нарежьте, лук и укроп мелко нарубите. Все выложите в супницу, добавьте отвар с грибами, заправьте все хреном, солью и сахаром, залейте холодным квасом, охладите и подавайте к столу.

Холодник

На 4 порции «Холодника» вам понадобится:

• Свекла отварная — 300 г,
• Огурец свежий — 200 г,
• Лук зеленый — 100 г,
• Соль, сахар, лимонный сок,
• Квас хлебный — 1 л,
• Вода — 250 мл,
• Зелень укропа свежая.

Квас разбавьте кипяченой холодной водой, добавьте очищенные от кожицы и нарезанные мелкими кубиками свеклу и огурцы, добавьте мелко нарубленные зеленый лук и укроп. Заправьте холодник солью, сахаром и лимонным соком по вкусу. Перед подачей на стол холодник охладите.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

На 4 порции «Супа из щавеля и свекольной ботвы» вам понадобится:
• Ботва свекольная — 500 г,
• Щавель — 200 г,
• Огурец свежий — 200 г,
• Редис — 100 г,
• Лук зеленый — 100 г,
• Вода — 1,5 л,
• Соль,
• Зелень укропа свежая.

Свекольную ботву промойте, сложите в кастрюлю, залейте горячей водой и варите 10–15 минут, затем добавьте промытый щавель и варите еще 10 минут. Зелень выньте из отвара, измельчите в блендере, залейте процеженным и охлажденным отваром. Огурцы, лук, редис и укроп промойте и мелко нарежьте. Сложите овощи и зелень в супницу, залейте зеленым отваром, заправьте солью, перемешайте и остудите.

Суп из щавеля, крапивы и картофеля

На 4 порции «Супа из щавеля, крапивы и картофеля» вам понадобится:
• Щавель — 200 г,
• Крапива — 200 г,
• Картофель — 300 г,
• Морковь — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,

• Вода — 1,5 л,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень укропа свежая.

Крапиву и щавель промойте и мелко нарубите. Морковь и лук очистите. Морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками. В горячую подсоленную воду добавьте очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель. Варите 15–20 минут, затем добавьте щавель, крапиву, морковь и лук. Заправьте суп солью и перцем, доведите до кипения на сильном огне, затем снимите с огня и подавайте к столу. Перед подачей посыпьте суп мелко нарубленной зеленью укропа.

Борщ холодный

На 4 порции «Борща холодного» вам понадобится:
• Свекла — 200 г,
• Картофель — 200 г,
• Огурцы свежие — 200 г,
• Лук зеленый — 100 г,
• Вода — 1,5 л,
• Соль, сахар,
• Уксус, хрен, горчица.

Подготовьте овощи. Картофель отварите в мундире и нарежьте небольшими кубиками, огурцы нарежьте тонкими ломтиками, лук мелко нарубите.

Свеклу промойте, очистите, нарежьте маленькими кубиками, залейте водой, добавьте немного уксуса и варите 20 минут, затем отвар процедите и остудите.

Вареную свеклу положите в супницу, смешайте с картофелем, огурцами и луком. Все заправьте хреном, горчицей, солью и сахаром по вкусу. Залейте все свекольным отваром, перемешайте и остудите.

Суп гороховый с орехами

На 4 порции «Супа горохового с орехами» вам понадобится:
• Горох сушеный — 200 г,
• Картофель — 200 г,
• Орехи грецкие — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Соль, перец черный молотый,

• Вода — 1,5 л,
• Сухарики ржаные,
• Зелень свежая.

Горох залейте холодной кипяченой водой на ночь. С утра слейте воду и добавьте горох в кипящую подсоленную воду (1,5 л). Варите горох до мягкости, затем добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель и варите до его готовности.

Протушите на сковороде измельченные лук и морковь с добавлением воды. Овощи добавьте в суп. Орехи обсушите на сковороде, дайте им остыть, затем истолките их в крошку и добавьте в суп. Снимите суп с огня и подержите под крышкой 10 минут. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте сухариками и зеленью.

Суп из печеных овощей

На 4 порции «Супа из печеных овощей» вам понадобится:

• Картофель — 200 г,
• Перец сладкий — 200 г,
• Морковь — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Помидоры — 200 г,
• Бульон овощной — 2 л,
• Соль, перец черный молотый, лавровый лист,
• Зелень свежая.

Картофель, морковь, помидоры и перец промойте, картофель и морковь нарежьте кубиками, перец очистите от семян и разрежьте пополам, помидоры нарежьте дольками, лук нарежьте полукольцами.

Все овощи, кроме лука, выложите на глубокий противень или сковороду в фольгу, посыпьте солью и перцем, тщательно перемешайте и добавьте лавровый лист и запекайте в духовке при 180 °С в течение 30 минут.

Лук протушите на сковороде с добавлением небольшого количества бульона. Основную часть бульона разогрейте, добавьте в него лук и вскипятите.

Разложите по тарелкам печеные овощи и залейте их бульоном. Готовый суп посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Похлебка с гречневой крупой

На 4 порции «Похлебки с гречневой крупой» вам понадобится:

• Картофель — 200 г,
• Морковь — 100 г,
• Крупа гречневая — 100 г,
• Корень петрушки — 100 г,
• Корень пастернака — 100 г,
• Чеснок — 3–4 зубчика,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень свежая.

Овощи очистите и нарежьте небольшими брусочками. Вскипятите воду, добавьте овощи и варите до готовности картофеля. Всыпьте в суп гречку и варите до готовности. За пять минут до окончания варки добавьте соль и перец по вкусу, заправьте измельченным чесноком. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Капустный суп с томатной пастой

На 4 порции «Капустного супа с томатной пастой» вам понадобится:

• Картофель — 150 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Капуста белокочанная — 400 г,
• Томатная паста — 60 г,
• Соль, лавровый лист.

Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками, лук нарежьте мелкими кубиками, морковь очистите и нарежьте тонкими кружочками, капусту мелко нашинкуйте. Поставьте на огонь кастрюлю с водой, положите туда картофель и варите до полуготовности, затем добавьте капусту, морковь и лук. Также добавьте томатную пасту. Варите суп до готовности овощей, за три-четыре минуты добавьте соль и лавровый лист. Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Русская постная похлебка

На 4 порции «Русской постной похлебки» вам понадобится:

• Картофель — 550 г,
• Капуста — 350 г,

• Лук — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Перловая крупа — 90 г,
• Соль,
• Зелень укропа свежая.

Крупу промойте и отварите до полуготовности. Добавьте мелко нашинкованную капусту, нарезанный кубиками очищенный картофель и натертую на крупной терке морковь. Варите 5 минут, затем положите в суп лук, нарезанный мелкими кубиками. Варите суп до готовности, посолите по вкусу, разлейте по тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Щи с грибами

На 4 порции «Щей с грибами» вам понадобится:
• Капуста квашеная — 500 г,
• Грибы сухие — 25 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Картофель — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Соль, перец душистый горошком.

Грибы залейте теплой водой на пару часов, промойте и крупно нарежьте. Отварите грибы, в отвар добавьте картофель, нарезанный крупными кубиками, мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь. Капусту промойте по струей воды, отожмите и добавьте также в суп.

Суп варите до готовности картофеля, добавьте перец, соль и лавровый лист, поварите еще пару минут и снимите с огня.

Рассольник овощной

На 4 порции «Рассольника овощного» вам понадобится:
• Огурцы соленые — 200 г,
• Картофель — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Репа — 200 г,
• Корень петрушки — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Соль, лавровый лист,
• Зелень петрушки, укропа свежая.

Картофель промойте, очистите и нарежьте небольшими кубиками, морковь и корень петрушки очистите и мелко нашинкуйте, репу нарежьте мелкой соломкой.

Вскипятите воду, добавьте сначала картофель, а через 5 минут — остальные ингредиенты.

Яблочный суп

На 4 порции «Яблочного супа» вам понадобится:
- Яблоки — 500 г,
- Сахар — 100 г,
- Вода — 1 л,
- Крахмал — 15 г,
- Корица, гвоздика.

Яблоки промойте, очистите от кожицы и сердцевины.

Очистки проварите в течение 10 минут, затем процедите отвар, добавьте сахар, долейте остальную воду и добавьте нарезанные дольками яблоки. Варите суп в течение 5–10 минут. Добавьте пряности и разведенный холодной водой крахмал. Суп доведите до кипения и снимите с огня.

Суп из сухофруктов

На 4 порции «Супа из сухофруктов» вам понадобится:
- Сухофрукты (яблоки, изюм, курага, груши) — 100 г,
- Вода — 1 л,
- Сахар — 50 г,
- Крахмал — 15 г,
- Лимонная кислота, гвоздика немолотая,
- Яблоки сырые — 200 г.

Сухофрукты тщательно промойте, нарежьте при необходимости и варите до мягкости. Добавьте сахар, цветки гвоздики, проварите суп еще 5–10 минут. Добавьте разведенный в холодной воде крахмал, доведите до кипения и снимите с огня. Заправьте суп щепоткой лимонной кислоты, достаньте гвоздику. Яблоки натрите на терке, добавьте в суп и тщательно перемешайте.

Вторые блюда

Рагу из цветной капусты

На 4 порции «Рагу из цветной капусты» вам понадобится:

- Цветная капуста — 400 г,
- Помидоры — 250 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Картофель — 100 г,
- Овощной бульон — 250 мл,
- Карри,
- Соль.

Капусту разберите на соцветия, морковь и лук очистите и нарежьте маленькими кубиками. Помидоры ошпарьте, снимите шкурку и мелко нарежьте. Картофель очистите и нарежьте средними кубиками.

Соцветия капусты отварите в подсоленной воде до полуготовности.

Положите на сковороду лук, морковь и помидоры. Добавьте немного воды и тушите до готовности лука и моркови. Затем выложите в сковороду кубики картофеля, влейте овощной бульон и тушите в течение 15 минут под закрытой крышкой. Затем добавьте соцветия капусты, карри и соль и тушите до готовности.

Рататуй

На 4 порции «Рататуя» вам потребуется:

- Кабачки — 300 г,
- Баклажаны — 300 г,
- Помидоры — 200 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Вода — 200 мл,
- Соль,
- Зелень свежая (петрушка, тимьян, базилик).

Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте крупными кубиками, посыпьте солью и оставьте так на 20–30 минут. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой, лук нарежьте кольцами, кабачки — крупными кубиками.

Налейте в сковороду немного воды и протушите в ней измельченный чеснок, затем добавьте лук и перец. Все это

посолите и еще немного протушите. Добавьте пряности, зелень, кабачки, баклажаны. Опять посолите и добавьте воду.

Помидоры очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Добавьте их ко всем овощам за 20 минут до готовности, накройте рататуй крышкой и уменьшите огонь. К блюду подавайте белый хлеб и картофель.

Овощи по-китайски

На 4 порции «Овощей по-китайски» вам потребуется:
- Шампиньоны свежие — 300 г,
- Фасоль спаржевая — 200 г,
- Морковь — 100 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Имбирь — 50 г,
- Соевый соус,
- Соль, приправы.

Перец очистите от семян и нарежьте тонкими полосками, морковь очистите и нарежьте тонкой соломкой, чеснок измельчите или пропустите через пресс, у стручков фасоли обрежьте кончики. Грибы очистите от кожицы на шляпках и нарежьте пластинками.

В сковороде разогрейте соевый соус с добавлением воды. Добавьте чеснок и измельченный имбирь, немного протушите. Добавьте морковь и тушите на сильном огне, периодически подливая воды и соуса, до мягкости. Добавьте фасоль, грибы и перец. Жарьте пять минут на сильном огне. В конце посолите, тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Овощи, запеченные в фольге

На 4 порции «Овощей, запеченных в фольге» вам понадобится:
- Картофель — 300 г,
- Шампиньоны свежие — 200 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Чеснок — 1–2 зубчика,
- Соевый соус,
- Соль,
- Зелень свежая (петрушка, укроп).

Картофель очистите и нарежьте крупными кубиками, шампиньоны промойте, очистите от кожицы на шляпке и нарежьте также кубиками.

Перец очистите от семян и нарежьте на тонкие полоски. Лук нарежьте полукольцами.

Овощи смешайте в миске, добавьте мелко нарубленную зелень, полейте по вкусу соевым соусом. Овощи выложите в фольгу и выпекайте до готовности в духовке при 200 °С.

Жарку овощей в масле во время поста можно заменить запеканием в фольге или специальном рукаве. Этот способ не требует масла, а овощи получаются очень сочными и ароматными.

Солянка капустная с грибами

На 4 порции «Солянки капустной с грибами» вам понадобится:

- Капуста белокочанная — 400 г,
- Грибы свежие — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Соль, специи,
- Зелень свежая.

Капусту мелко нашинкуйте, разомните руками с солью и выложите в кастрюлю. Добавьте немного воды и протушите в течение 5–10 минут. Добавьте измельченные лук и морковь и протушите еще 10 минут. Снимите с огня.

Грибы промойте, нарежьте средними кубиками, выложите на сковороду с небольшим количеством разогретой воды, добавьте по вкусу соль и тушите под закрытой крышкой до тех пор, пока грибы не дадут сок. После этого чуть-чуть приоткройте крышку и тушите грибы до готовности, периодически подливая чуть-чуть воды.

Добавьте грибы к капусте и тушите на маленьком огне еще 15 минут. Добавьте соль, специи и свежую зелень по вкусу.

Печеные баклажаны с орехами

На 4 порции «Печеных баклажанов с орехами» вам понадобится:

- Баклажаны — 400 г,
- Орехи грецкие — 100 г,

• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень свежая.

Баклажаны промойте, удалите ножки. Выложите баклажаны на противень и запекайте в духовке при 200 °С в течение 20 минут. Готовые баклажаны остудите.

Измельчите в блендере орехи с чесноком, добавьте соль, мелко нарубленную зелень и чуть-чуть воды. Все перемешайте.

Баклажаны разрежьте вдоль, немного не дорезая до конца в длину и толщину плода. Разомните внутри мякоть, посолите по вкусу. Начините баклажаны острой ореховой пастой. Переложите баклажаны на фольгу и заверните. Держите блюдо несколько часов в холодильнике перед подачей на стол.

Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе

На 4 порции «Перца, фаршированного овощами, в томатном соусе» вам понадобится:

• Перец — 500 г,
• Морковь — 200 г,
• Капуста — 200 г,
• Корень петрушки — 100 г,
• Корень сельдерея — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Томатный соус — 300 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Соль, мускатный орех,
• Зелень свежая.

Перец промойте, очистите от плодоножки и семян. Сложите обработанные перцы в кипяток и варите пару минут, затем выньте и начините овощным фаршем. Для этого капусту мелко нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, коренья мелко нарубите, лук нарежьте мелкими кубиками. Все это протушите с добавлением небольшого количества овощного бульона, затем заправьте солью и небольшим количеством томатного соуса.

Начиненные перцы выложите на противень, залейте томатным соусом, смешанным с измельченным чесноком и мускатным орехом и запекайте в течение 5–10 минут в духовке при 200 °С. Подавайте, полив соусом и посыпав мелко нарубленной зеленью.

Соте овощное

На 4 порции «Соте овощного» вам потребуются:

- Баклажаны — 400 г,
- Помидоры — 300 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль, сахар, перец черный молотый, лавровый лист,
- Зелень свежая.

Все овощи очистите от кожицы, перец очистите от семян. Все нарежьте кольцами одинаковой толщины. На дно утятницы или сотейника налейте немного воды и выложите овощи слоями: помидоры, репчатый лук, морковь, перец, баклажаны, затем снова перец, морковь, лук и помидоры. Каждый слой посыпьте солью и молотым перцем, сверху блюдо посыпьте сахаром, выложите лавровый лист и измельченный чеснок.

Утятницу накройте крышкой и поставьте на средний огонь. Доведите блюдо до кипения, затем уменьшите огонь и тушите в течение 40 минут. Готовые овощи разложите по тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Заменить масло можно кипяченой водой — вместо пассеровки на масле вы можете протушить лук и морковь с добавлением небольшого количества воды. Только в таком случае внимательно следите, чтобы овощи не подгорели, постоянно помешивайте и подливайте воду.

Стручковая фасоль с печеным сладким перцем

На 4 порции «Стручковой фасоли с печеным сладким перцем» вам понадобится:

- Фасоль стручковая — 500 г,
- Перец сладкий — 300 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Уксус бальзамический,
- Соль.

Перец промойте и уложите на решетку в нагретую до 250 °С. Запекайте в течение 30 минут. Готовые плоды остудите и снимите кожицу. Разрежьте перец, очистите от семян и нарежьте на тонкие полоски.

Стручковую фасоль отварите в подсоленной воде, затем

откиньте на дуршлаг и подогрейте немного на сковороде. Добавьте перец, перемешайте и снимите с огня. Измельчите чеснок и смешайте с фасолью и перцем. Заправьте блюдо бальзамическим уксусом и оставьте его на слабом огне еще на 10 минут.

Фасоль с томатным соусом

На 4 порции «Фасоли в томатном соусе» вам понадобится:

- Фасоль сухая — 400 г,
- Помидоры консервированные — 400 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Фасоль переберите, промойте и залейте холодной водой на ночь. На утро слейте воду и отварите фасоль до готовности.

В сковороде с толстым дном протушите лук с добавлением небольшого количества воды. Консервированные помидоры очистите от кожицы, разомните вилкой и добавьте к луку. Приправьте все мелко нарубленной зеленью, солью, перцем и тушите под крышкой до загустения. Добавьте фасоль и измельченный чеснок. Все перемешайте и прогрейте еще 15 минут.

Тушеная свекла

На 4 порции «Тушеной свеклы» вам понадобится:

- Свекла — 550 г,
- Лук репчатый — 150 г,
- Бальзамический уксус,
- Соль,
- Зелень свежая.

Свеклу промойте, очистите от кожицы, нарежьте на небольшие брусочки. Лук мелко нарежьте, обдайте кипятком с уксусом и отожмите руками. Лук и свеклу выложите на сковороду с разогретой водой с добавлением уксуса. Тушите овощи 15 минут, периодически подливая немного воды и постоянно помешивая. Затем подлейте еще воды накройте крышкой и тушите на небольшом огне до тех пор, пока свекла не станет мягкой. Приправьте блюдо солью, перемешайте и разложите по

тарелкам. Сверху все посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Вместо пассеровки вы можете мариновать свежий лук в течение пяти минут в кипятке с добавлением пары столовых ложек уксуса. Затем слейте воду, немного остудите лук и отожмите его руками.

Цимес морковный

На 4 порции «Цимеса морковного» вам потребуется:
- Морковь — 400 г,
- Картофель — 300 г,
- Чернослив — 100 г,
- Изюм — 100 г,
- Сахар, соль, корица.

Морковь и картофель очистите. Морковь нарежьте тонкими брусочками, картофель — небольшими кубиками. Морковь выложите в утятницу или сотейник, посолите по вкусу, добавьте немного воды и поставьте на средний огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь и тушите блюдо до мягкости, периодически помешивая. Добавьте картофель, влейте немного воды и тушите на слабом огне до мягкости картофеля, затем добавьте изюм и чернослив, посыпьте сахаром по вкусу и тушите еще 10–15 минут. Подавать можно как основное блюдо, а также в качестве гарнира.

Тушеный картофель

На 4 порции «Тушеного картофеля» вам понадобится:
- Картофель — 500 г,
- Морковь — 150 г,
- Горох — 100 г,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Горох замочите на ночь в холодной воде, с утра воду слейте, залейте свежую и отварите горох до готовности. Картофель очистите, нарежьте брусочками и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Добавьте очищенную и натертую на крупной терке морковь, варите полчаса на слабом огне. Добавьте горох и варите еще 5 минут, после чего добавьте соль и перец по вкусу. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Пюре из фасоли

На 4 порции «Пюре из фасоли» вам понадобится:
• Фасоль сухая — 660 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Уксус винный — 25 мл,
• Соль, специи.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде, с утра слейте воду, залейте свежую и отварите фасоль до готовности. Добавьте измельченный чеснок, винный уксус, специи, соль по вкусу и немного фасолевого отвара. Все это поместите в блендер и измельчите до однородной массы.

Десерты

Арахисовая халва

На 4 порции «Арахисовой халвы» вам понадобится:
• Арахис — 600 г,
• Мед — 400 г.

Ядра арахиса слегка обжарьте. Мед поставьте на огонь и вскипятите. Всыпьте в мед орехи, перемешайте, разложите на кондитерской бумаге и охладите. Перед подачей на стол охладите.

Пампушки с медом

На 4 порции «Пампушек с медом» вам понадобится:
• Хлеб белый — 500 г,
• Мак — 100 г,
• Мед — 100 г.

Мак отварите, процедите отвар, зерна выложите на противень. Белый хлеб очистите от корочки, нарежьте брусочками, обдайте кипятком, перемешайте с маком, полейте медом и выпекайте 10 минут в духовке при 200 °С.

Арбузный шербет

На 4 порции «Арбузного шербета» вам понадобится:
• Арбуз — 1 кг,

• Сахар — 80 г,
• Фисташки — 50 г,
• Лимон — 1 шт.,
• Зелень мяты свежая.

Арбуз нарежьте тонкими ломтиками, каждый ломтик очистите от косточек. С кожуры срежьте мякоть и нарежьте ее кусочками, перемешайте с сахаром и настаивайте 10 минут. Кусочки мякоти измельчите в блендере, фисташки крупно нарубите и добавьте к мякоти. Из лимона выжмите сок и также добавьте к арбузной массе. Все еще раз взбейте в блендере. Получившуюся массу выложите в металлическую миску и поставьте в морозильную камеру на 4 часа. Каждые полчаса перемешивайте массу деревянной ложкой, не доставая ее из морозильной камеры. Круглой ложкой вырежьте из затвердевшей арбузной массы шарики, разложите по тарелкам и украсьте кусочками арбуза и листиками мяты.

Мало кому известно, но выражение «медовый месяц» пошло именно от напитков, приготавливаемых из меда. Так, для молодоженов когда-то готовили специальную слабоалкогольную медовуху. Муж и жена пили ее на свадьбе, а также в первый месяц брака. От этого обряда и пошло выражение «медовый месяц».

Яблочные «ежики»

На 4 порции «Яблочных „ежиков“» вам понадобится:
• Яблоки — 300 г,
• Миндаль — 100 г,
• Сок клюквенный — 250 мл,
• Крахмал — 10 г,
• Вода — 500 мл,
• Сахар.

В полулитре воды сварите яблочный компот, предварительно нарезав яблоки дольками. Выложите сваренные яблоки на тарелку, проколите каждый кусочек половинками миндаля. Вскипятите компот, добавьте туда крахмал, разведенный клюквенным соком, и сахар по вкусу. Заварите из этой смеси кисель, затем осторожно залейте киселем яблочные «ежики». Настаивайте блюдо пару часов перед подачей на стол.

Клюквенный мусс на манке

На 4 порции «Клюквенного мусса на манке» вам понадобится:

- Клюква — 200 г,
- Сахар — 150 г,
- Мед — 50 г,
- Крупа манная — 100 г,
- Вода — 500 мл.

Ягоды переберите, промойте, разомните деревянным пестиком и отожмите через марлю. Получившийся сок слейте и уберите в холодильник. Клюквенные выжимки залейте кипятком, поставьте на огонь, дайте закипеть, затем уменьшите огонь и варите еще около 5 минут. Отвар процедите через марлю, добавьте мед и перемешайте. В отвар всыпьте сахар и поставьте на огонь. Когда отвар закипит, тонкой струйкой всыпьте в него манную крупу, постоянно помешивая. Варите на слабом огне в течение 15 минут. Когда крупа сварится, снимите кастрюльку с огня, добавьте клюквенный сок и взбейте все миксером, до образования однородной светло-розовой воздушной массы. Смесь разложите в креманки и поставьте в холодильник до застывания.

Мандарины в карамели

На 4 порции «Мандаринов в карамели» вам понадобится:

- Мандарины — 500 г,
- Сахар — 350 г,
- Мандариновый сок — 250 мл.

Мандарины очистите от кожуры, пленок и волокон. Сахар смешайте с небольшим количеством (примерно 50 мл) мандаринового сока и растопите на водяной бане. Сахар, помешивая, доведите до золотисто-коричневого цвета. Кастрюльку снимите с огня и осторожно влейте мандариновый сок. Поставьте кастрюльку обратно на плиту и варите до растворения сахарной карамели, затем уменьшите огонь и варите еще 5–10 минут. Мандариновые дольки осторожно окунайте в карамель и выкладывайте на тарелку. Можно наколоть мандарины целиком на деревянную палочку и облить карамелью.

Груша в шоколадной глазури

На 4 порции «Груши в шоколадной глазури» вам понадобится:

• Груши — 500 г (4 штуки),
• Вино белое — 250 мл,
• Сахар — 200 г,
• Шоколад — 100 г,
• Имбирь — 20 г,
• Лимон — 0,5 шт.,
• Корица немолотая — 1 палочка.

Смешайте вино, сахар, имбирь, корицу, сок и цедру лимона. Груши очистите и отварите в этом сиропе в течение 6 минут. Готовые груши выньте, сиропу дайте стечь. Шоколад растопите на водяной бане. Груши выложите целиком на тарелку и полейте растопленным шоколадом.

Цукаты из корок апельсинов

На 4 порции «Цукатов из корок апельсинов» вам понадобится:
• Апельсины — 1 кг,
• Сахар — 1 кг,
• Вода — 700 мл,
• Лимонная кислота.

С апельсинов снимите корки и вымочите их в течение 3 дней в холодной воде (воду меняйте 2 раза в день). Размоченные корки проварите в течение получаса и нарежьте на небольшие кубики.

Сахар хорошенько проварите с водой и всыпьте в него нарезанные корочки. Снимите апельсиновый сироп с огня и оставьте настаиваться на 5–6 часов. Затем 3 раза отварите корочки по 5–7 минут и выстаивайте по каждой варки 10 часов. Во время последней варки добавьте немного лимонной кислоты. Разложите корочки на блюде и просушите. Готовые цукаты можно употреблять просто так, а можно добавлять в выпечку.

Цукаты из имбиря

На 4 порции «Цукатов из имбиря» вам понадобится:
• Имбирь свежий — 500 г,
• Сахар — 600 г,
• Вода — 500 г.

Имбирь очистите, оставьте только светлые кусочки. Нарежьте тонко мякоть. Выложите ломтики в кастрюлю с толстым дном, залейте водой, добавьте сахар, доведите до кипения и варите 20–

30 минут. Готовые цукаты откиньте на дуршлаг, разложите на плоской поверхности и сушите несколько часов.

Именно в таком виде цукаты из имбиря попробовал в своем путешествии по Китаю Марко Поло.

Желе «Янтарь»

На 4 порции «Желе «Янтарь» вам понадобится:
• Морковь — 300 г,
• Сахар — 100 г,
• Желатин — 30 г,
• Вода — 600 мл,
• Лимонная кислота.

Морковь промойте, очистите и натрите на крупной терке. Залейте морковь водой, варите 20 минут, затем процедите отвар через марлю, добавьте сахар и снова доведите до кипения. Добавьте в отвар предварительно замоченный желатин. Все перемешайте, снова доведите до кипения, разлейте по формочкам или креманкам и остудите.

Яблоки, запеченные с медом и орехами

На 4 порции «Яблок, запеченных с медом и орехами» вам понадобится:
• Яблоки — 500 г,
• Мед — 200 г,
• Сахар — 100 г,
• Орехи — 50 г.

Яблоки промойте, очистите от сердцевины. Уложите готовые яблоки в сотейник, насыпьте внутрь них немного сахара. На дно сотейника налейте немного воды, поставьте яблоки в духовку и запекайте при 200 °С в течение 15–20 минут. Орехи измельчите, просушите на сковороде, перемешайте с нагретым медом и залейте этой смесью яблоки.

Яблоки с начинкой

На 4 порции «Яблок с начинкой» вам понадобится:
• Яблоки — 400 г,
• Изюм — 100 г,
• Орехи — 100 г,

• Ванилин, корица,
• Сахар.

Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, опустите их в кипящую воду, добавьте сахар по вкусу, ванилин и варите на маленьком огне до средней мягкости яблок. Выньте готовые яблоки, остудите их и начините размоченным изюмом и истолченными в крошку орехами. Посыпьте яблоки сверху корицей.

Яблоки печеные

На 4 порции «Яблок печеных» вам понадобится:
• Яблоки — 500 г,
• Изюм — 100 г,
• Сахар — 100 г,
• Орехи грецкие — 100 г,
• Ванилин.

Яблоки промойте, очистите от сердцевины, наполните их размоченным изюмом, измельченными орехами, сахаром и посыпьте ванилином. Яблоки выложите в форму или на противень и запекайте в духовке в течение 20 минут при 200 °С.

Мармелад из моркови

На 4 порции «Мармелада из моркови» вам понадобится:
• Морковь — 500 г,
• Сахар — 500 г,
• Лимон — 2 шт.,
• Вода — 250 мл.

Морковь тщательно вымойте, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Выложите морковь в кастрюлю, залейте небольшим количеством воды и варите под крышкой в течение получаса. Вареную морковь положите в блендер и измельчите в пюре. Смешайте стакан воды и сахар, добавьте натертую цедру одного лимона и варите на слабом огне до загустения. Затем добавьте морковное пюре, сок двух лимоном и варите 20 минут до готовности. Готовый мармелад остудите и нарежьте на порционные кусочки.

Груши с корицей

На 4 порции «Груш с корицей» вам понадобится:
• Груши — 800 г,
• Сахар — 150 г,
• Вода — 500 мл,
• Корица немолотая,
• Кислота лимонная.

Воду вскипятите с сахаром, добавьте немного лимонной кислоты, в кипящую жидкость опустите половинки груш, варите до готовности. Груши немного остудите, разложите по тарелкам и залейте остывшим сиропом с добавлением корицы.

Яблочное пюре с манной кашей

На 4 порции «Яблочного пюре с манной кашей» вам понадобится:
• Яблоки — 500 г,
• Крупа манная — 50 г,
• Сахар, корица, лимонная цедра, сахарная пудра.

Яблоки очистите от кожуры, сердцевины и мелко нарежьте. Яблочную смесь залейте горячей водой и тушите до мягкости. Добавьте сахар, корицу, измельченную лимонную цедру, манную крупу. Тушите блюдо до готовности манной крупы. Готовое блюдо разложите по тарелкам и посыпьте сахарной пудрой.

Вишневый соус

На 4 порции «Вишневого соуса» вам понадобится:
• Вишня — 200 г,
• Вода — 1 л,
• Сахар — 100 г,
• Крахмал — 15 г,
• Корица.

Вишни промойте, очистите от косточек. Косточки залейте водой, вскипятите и слейте отвар. Залейте им мякоть вишен, добавьте сахар, корицу и хорошо проварите. Добавьте крахмал, разведенный небольшим количеством кипяченой воды, прогрейте соус, не доводя до кипения.

Яблочный соус

На 4 порции «Яблочного соуса» вам понадобится:

• Яблоки — 300 г,
• Вода — 1 л,
• Сахар — 100 г,
• Крахмал — 15 г,
• Ванилин.

Яблоки очистите от кожицы и сердцевины. Нарежьте все, опустите в 0,5 л кипятка, добавьте сахар и накройте посуду крышкой. Кожицу и сердцевину залейте холодной водой, вскипятите и процедите отвар. Добавьте отвар к мякоти яблок, доведите смесь до кипения, влейте разведенной в холодной кипяченой воде крахмал и ванилин, все проварите до густоты и снимите с огня.

Напитки

Медовый кисель

На 4 порции «Медового киселя» вам понадобится:
• Мед — 300 г,
• Сахар — 70 г,
• Крахмал картофельный — 50 г,
• Вода — 1 л,
• Лимонный сок — 70 мл.

Разведите в воде половину меда, добавьте сахар и доведите до кипения. Крахмал разведите кипяченой водой и заварите им медовый сироп. Снимите кисель с огня, добавьте вторую половину меда и лимонный сок. Все тщательно перемешайте и охладите.

Компот из груш

На 4 порции «Компота из груш» вам понадобится:
• Груши — 300 г,
• Вода — 1 л,
• Сахар — 100 г,
• Лимон — 1 шт.

Сахар залейте водой, добавьте цедру лимона, все доведите до кипения. Груши промойте, очистите от кожицы и сердцевины, разрежьте на четыре части и положите в кипящий отвар. Компот варите пару минут, затем снимите с огня, накройте крышкой и поставьте в холод. В готовый компот добавьте сок лимона.

Компот из винограда

На 4 порции «Компота из винограда» вам понадобится:

- Виноград — 500 г,
- Вода — 1 л,
- Сахар — 100 г,
- Лимонный сок — 50 мл.

Сахар залейте водой, все вскипятите. Виноград промойте, добавьте в воду с сахаром, варите одну минуту, затем снимите компот с огня и настаивайте в холоде. В готовый компот добавьте лимонный сок.

Компот из сливы

На 4 порции «Компота из слив» вам понадобится:

- Сливы — 500 г,
- Вода — 1 л,
- Гвоздика немолотая,
- Корица немолотая,
- Лимон — 1 шт.

В воду добавьте сахар и вскипятите. Добавьте в кипяток цедру одного лимона, палочку корицы и пару цветков гвоздики. Варите одну минуту, затем выньте цедру и специи. Сливы разрежьте на половинки и выньте косточки. Мякоть положите в кипящий раствор и варите еще пару минут, затем снимите с огня и поставьте в холод. В готовый компот добавьте лимонный сок.

Морс из плодов шиповника и яблок

На 4 порции «Морса из плодов шиповника и яблок» вам понадобится:

- Яблоки — 500 г,
- Мед — 100 г,
- Ягоды шиповника — 50 г,
- Вода — 1 л,
- Лимонная цедра,
- Лимонная кислота.

Очищенные ягоды шиповника и подготовленные яблоки мелко нарежьте, залейте холодной водой и кипятите пару минут, затем процедите, добавьте мед, цедру и лимонную кислоту по

вкусу.

Компот из брусники с яблоками

На 4 порции «Компота из брусники с яблоками» вам понадобится:

- Брусника — 300 г,
- Яблоки — 400 г,
- Сахар — 100 г,
- Вода — 1 л.

Яблоки промойте, очистите от кожицы и сердцевины. Кожицу и сердцевину залейте холодной водой, добавьте сахар и вскипятите. Отвар хорошо проварите, затем процедите, положите в него дольки яблок, вскипятите еще раз, добавьте бруснику и охладите.

Напиток смородиновый

На 4 порции «Напитка смородинового» вам понадобится:

- Смородиновый сок — 500 мл,
- Вода — 500 мл,
- Сахар — 100 г,
- Лимон — 0,5 шт.

Смородиновый сок смешайте с холодной кипяченой водой, добавьте сахар, перемешайте. Добавьте дольки лимона и оставьте в холоде на пару часов.

Кисель из черной смородины

На 4 порции «Киселя из черной смородины» вам понадобится:

- Черная смородина — 600 г,
- Вода —1 л,
- Крахмал — 50 г,
- Сахар.

Ягоды протрите через сито. Получившийся сок слейте в кастрюлю. Выжимки смородины залейте водой и прокипятите. Отвар процедите, добавьте в жидкость сахар по вкусу, разведенный холодной водой крахмал и варите в течение 5 минут, тщательно помешивая. Влейте сок, варите пару минут на

слабом огне, не доводя до кипения.

Кисель клюквенный

На 4 порции «Киселя клюквенного» вам понадобится:
• Клюква — 400 г,
• Вода — 1 л,
• Крахмал — 50 г,
• Сахар.

Клюкву разотрите деревянным пестиком, процедите через марлю. Сок перелейте в отдельную посуду и охладите. Выжимки залейте водой и доведите до кипения. Немного прокипятите смесь, затем процедите компот через марлю, добавьте сахар по вкусу и снова вскипятите. Добавьте в кипящий отвар разведенный в холодной воде крахмал, дайте еще раз вскипеть и снимите с огня. Дайте киселю немного остыть и добавьте в него охлажденный клюквенный сок.

Компот из сухофруктов

На 4 порции «Компота из сухофруктов» вам понадобится:
• Сухофрукты — 200–300 г,
• Вода — 1 л,
• Лимон — 1 шт.,
• Сахар, корица молотая.

Сухофрукты промойте и ошпарьте кипятком. Вскипятите воду, положите туда сухофрукты, добавьте сахар по вкусу, корицу и цедру лимона. Варите компот 10 минут, затем снимите с огня, накройте крышкой и настаивайте 2 часа, затем добавьте лимонный сок одного лимона.

Апельсиновый компот

На 4 порции «Апельсинового компота» вам понадобится:
• Апельсины — 300 г,
• Вода — 1 л,
• Мед — 50 г,
• Сахар.

Апельсины промойте. С плодов срежьте цедру и проварите ее

с сахаром по вкусу. Добавьте в полученный сироп мед и охладите. Апельсины нарежьте кружочками, разложите по чашкам, залейте готовым сиропом.

Компот из брусники

На 4 порции «Компота из брусники» вам потребуется:

- Брусника — 600 г,
- Вода — 750 мл,
- Лимон — 1 шт.,
- Виноградный сок — 250 мл,
- Сахар, корица немолотая.

Бруснику промойте, переберите, залейте кипятком, добавьте цедру лимона, палочку корицы и варите 5 минут. Затем добавьте сахар по вкусу и варите еще пару минут, после чего снимите компот с огня и охладите. Из готового компота выньте корицу и цедру, добавьте немного лимонного сока и виноградный сок.

Морс из лимона

На 4 порции «Морса из лимона» вам понадобится:

- Лимоны — 300 г,
- Вода — 1 л,
- Сахар — 150 г.

Отожмите сок из лимонов. Вскипятите воду с сахаром и лимонной цедрой, остудите. К остуженной воде добавьте лимонный сок.

Яблочный кисель

На 4 порции «Яблочного киселя» вам понадобится:

- Яблоки — 300 г,
- Сахар — 150 г,
- Крахмал — 50 г,
- Кислота лимонная,
- Вода — 1 л.

Яблоки промойте, очистите от сердцевины, нарежьте дольками. Залейте яблоки горячей водой и варите 15–20 минут до тех пор, пока яблоки не разварятся. Готовый яблочный отвар процедите через сито или марлю. Разваренные яблоки протрите

через дуршлаг, добавьте к отвару. В напиток добавьте лимонную кислоту, сахар, все перемешайте и вскипятите. В горячий отвар добавьте разведенный холодной водой крахмал, перемешайте, доведите до кипения на маленьком огне, охладите и подавайте к столу.

Тыквенный кисель

На 4 порции «Тыквенного киселя» вам понадобится:
• Тыква — 300 г,
• Яблоки — 200 г,
• Сахар — 150 г,
• Крахмал — 50 г,
• Вода — 1 л.

Яблоки промойте, очистите от сердцевины и нарежьте дольками. Тыквенную мякоть нарежьте кубиками. Все положите в кипящую воду, отварите, процедите через сито отвар. Яблоки и тыкву протрите также через сито и соедините с отваром. Добавьте сахар, доведите смесь до кипения, после чего введите разведенный холодной водой крахмал и снова вскипятите. После кипения сразу снимите кисель с огня и остудите.

Со вкушением елея

Закуски, салаты

Салат из фасоли и риса

На 4 порции «Салата из фасоли и риса» вам понадобится:

- Фасоль консервированная — 350 г,
- Рис — 350 г,
- Томатная паста — 100 г,
- Масло растительное — 50 г,
- Соль.

Рис отварите, смешайте с фасолью и томатной пастой. Салат заправьте солью по вкусу и растительным маслом.

Простой капустный салат с заправкой

На 4 порции «Простого капустного салата» вам понадобится:

- Капуста — 300 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Уксус — 25 г,
- Масло оливковое — 25 г,
- Соль, сахар, черный молотый перец.

Капусту промойте и мелко нашинкуйте, перец промойте и очистите от плодоножки и семян, нарежьте тонкими полосками. Морковь натрите на трупной терке, лук измельчите. Перемешайте все компоненты, заправьте солью, сахаром и перцем по вкусу. Уксус сильно встряхните в баночке с маслом. Вылейте заправку в салат, перемешайте.

Салат «На обед»

На 4 порции «Салата на обед» вам понадобится:

- Помидоры — 200 г,
- Капуста — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,

• Огурцы маринованные — 200 г,
• Перец маринованный — 100 г,
• Масло оливковое — 25 г,
• Лимонный сок — 25 г,
• Соль, перец белый молотый, чеснок сушеный,
• Зелень укропа сушеная.

Капусту промойте и мелко нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами и обдайте кипятком, помидоры и маринованные огурцы нарежьте небольшими кубиками, маринованный перец нарежьте тонкими полосками. Для заправки смешайте в небольшой баночке оливковое масло, лимонный сок, соль, специи, укроп и все хорошо взболтайте. Залейте салат заправкой и тщательно перемешайте.

Салат с брокколи

На 4 порции «Салата с брокколи» вам понадобится:
• Брокколи — 200 г,
• Грейпфрут — 200 г,
• Лук крымский — 100 г,
• Орехи грецкие — 100 г,
• Зерна граната — 100 г,
• Мед — 50 г,
• Уксус винный — 50 мл,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый.

Брокколи разделите на соцветия, промойте и опустите в кипяток на минуту, затем откиньте на дуршлаг и обдайте ледяной водой.

Грейпфрут очистите от кожуры, разделите на дольки, каждую очистите от пленок, прожилок и зерен. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Грецкие орехи подсушите на сковороде и измельчите.

Все ингредиенты тщательно перемешайте и залейте заправкой.

Для заправки взбейте мед, оливковое масло, уксус, соль и перец по вкусу.

Салат свекольно-яблочный

На 4 порции «Салата свекольно-яблочного» вам понадобится:

• Свекла — 300 г,
• Лук репчатый красный — 100 г,
• Яблоко — 150 г,
• Орехи грецкие — 100 г,
• Уксус винный — 50 г,
• Масло оливковое — 50 г,
• Соль,
• Зелень мятый свежая (для украшения).

Свеклу промойте, заверните по отдельности в фольгу и запеките в духовом шкафу в течение 40 минут при 200 °С. Готовую свеклу очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Нарезанный лук замаринуйте в смеси кипятка и половины уксуса на 10 минут. Затем откиньте лук на дуршлаг и отожмите руками. Яблоки нарежьте небольшими дольками, орехи измельчите. Все компоненты смешайте и посолите. Взбейте оливковое масло и оставшийся уксус. Заправьте салат смесью, перемешайте и украсьте листиками мяты.

Салат к грилю

На 4 порции «Салата к грилю» вам понадобится:
• Помидоры — 300 г,
• Огурцы соленые — 200 г,
• Лук репчатый красный — 100 г,
• Лук зеленый — 50 г,
• Чеснок маринованный — 2–3 зубчика,
• Масло оливковое — 50 г,
• Соль, перец черный молотый.

Помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу и нарежьте на небольшие кубики. Огурцы также нарежьте кубиками, лук репчатый — полукольцами, лук зеленый мелко порубите, чеснок — измельчите. Все ингредиенты смешайте, заправьте оливковым маслом, посыпьте зеленым луком.

Салат с зеленым перцем и помидорами

На 4 порции «Салата с зеленым перцем и помидорами» вам понадобится:
• Помидоры — 300 г,
• Сладкий перец — 200 г,
• Сельдерей (стебель) — 200 г,

• Лук репчатый — 100 г,
• Уксус винный — 50 мл,
• Сахар, соль, перец черный молотый.

Помидоры нарежьте небольшими кубиками или дольками, перец очистите от семян и нарежьте тонкими полосками, сельдерей мелко нарубите, лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Все компоненты перемешайте, заправьте уксусом, добавьте соль, сахар, перец по вкусу и еще раз перемешайте.

Паста из баклажанов

На 4 порции «Пасты из баклажанов» вам понадобится:
• Баклажаны — 400 г,
• Грецкие орехи — 100 г,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень свежая.

Баклажаны промойте, положите в духовку и запеките в течение 15 минут при 200 °С. Готовые баклажаны очистите от кожуры, мякоть измельчите в блендере, добавьте измельченные грецкие орехи и измельчите еще раз.

Смешайте с солью, перцем и рубленой зеленью по вкусу.

Салат из моркови

На 4 порции «Салата из острой моркови» вам понадобится:
• Морковь — 800 г,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Чеснок — 3–4 зубчика,
• Специи: тмин молотый, кайенский перец (можно просто красный острый молотый перец),
• Соль,
• Зелень петрушки свежая.

Морковь промойте, очистите и отварите до полуготовности в подсоленной воде. Готовую морковь нарежьте кружочками. Взбейте для заправки лимонный сок, оливковое масло, специи и соль. Морковь перемешайте с заправкой и мелко нарубленной зеленью петрушки. Салат охладите и подавайте к столу.

Салат овощной с горячей заправкой

На 4 порции «Салата овощного с горячей заправкой» вам понадобится:

- Капуста — 300 г,
- Лук репчатый — 150 г,
- Морковь — 100 г,
- Сельдерей (стебель) — 250 г,
- Уксус винный — 70 мл,
- Масло растительное — 70 мл,
- Сахар, соль, горчица, перец черный молотый.

Капусту мелко нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Морковь натрите на крупной терке, стебли сельдерея измельчите. Добавьте немного сахара и перемешайте.

В кастрюльке смешайте уксус, растительное масло, соль, горчицу и перец. Все перемешайте и доведите до кипения. Горячую смесь вылейте в миску с салатом и тщательно перемешайте.

Салат с гренками и свежими овощами

На 4 порции «Салата с гренками и свежими овощами» вам понадобится:

- Салат зеленый — 100 г,
- Помидоры — 400 г,
- Редис — 200 г,
- Хлеб — 100 г,
- Лимонный сок — 25 мл,
- Оливковое масло — 25 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень базилика свежая.

Листья салата вымойте, разрежьте на длинные полоски, хлеб нарежьте небольшими кубиками, подрумяньте в духовке или на сковороде без добавления масла. Редис и помидоры промойте, нарежьте редис кружочками, помидоры — небольшими кубиками. Все компоненты перемешайте, приправьте солью и перцем, заправьте лимоном и оливковым маслом, добавьте мелко нарубленную зелень базилика. Все тщательно перемешайте.

Овощной салат с шампиньонами

На 4 порции «Овощного салата с шампиньонами»

вам понадобится:

- Рис — 100 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Помидоры — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Шампиньоны свежие — 100 г,
- Горошек консервированный — 100 г,
- Лимонный сок — 25 мл,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Рис отварите в подсоленной воде, охладите. Овощи промойте, с горошка слейте воду. Сладкий перец очистите от плодоножки и семян, нарежьте тонкими полосками, помидоры нарежьте небольшими кубиками, лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Шампиньоны очистите от кожицы на шляпке, нарежьте пластинками и поджарьте на половине растительного масла. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек, заправьте лимонным соком и маслом, добавьте соль, перец и еще раз перемешайте.

Белая фасоль с огурцами

На 4 порции «Белой фасоли с огурцами» вам понадобится:

- Фасоль — 200 г,
- Огурцы свежие — 300 г,
- Помидоры — 200 г,
- Лук зеленый — 50 г,
- Уксус — 50 мл,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде, наутро отварите в подсоленной воде. Воду слейте. Овощи промойте и измельчите. Огурцы и помидоры нарежьте небольшими кубиками, лук мелко нарубите. Овощи смешайте с фасолью, добавьте уксус и масло, посолите по вкусу и тщательно перемешайте.

Белая фасоль со стручковым перцем

На 4 порции «Белой фасоли с перцем» вам понадобится:

- Фасоль белая — 300 г,

• Лук репчатый — 150 г,
• Перец сладкий — 200 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Масло растительное — 50 мл,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Соль.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде, утром воду слейте и отварите фасоль в подсоленной воде до готовности. Лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком, чеснок измельчите, перец очистите от плодоножки и семян, помидоры нарежьте дольками. Все овощи смешайте с фасолью, добавьте масло и лимонный сок, посолите по вкусу и перемешайте.

Салат «Гармония вкуса»

На 4 порции «Салата „Гармония вкуса“» вам понадобится:
• Помидоры — 300 г,
• Перец сладкий — 100 г,
• Огурцы свежие — 200 г,
• Авокадо — 100 г,
• Салат зеленый — 1 пучок,
• Масло растительное — 50 мл,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый.

Овощи промойте, помидоры нарежьте дольками, огурцы нарежьте небольшими кубиками, салат нарвите руками на полоски. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку и сбрызните лимонным соком. Нарежьте овощи дольками и еще раз сбрызните соком. Перец очистите от плодоножки и семян и нарежьте тонкими полосками. Все овощи перемешайте в салатнице, заправьте оставшимся лимонным соком и растительным маслом, добавьте соль и перец по вкусу, все тщательно перемешайте.

Салат «Мазурка»

На 4 порции «Салата „Мазурка“» вам понадобится:
• Фасоль консервированная — 200 г,
• Кукуруза консервированная — 200 г,
• Перец сладкий — 150 г,
• Огурцы соленые — 150 г,

• Орехи грецкие — 100 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Масло оливковое,
• Соль,
• Зелень петрушки свежая.

Огурцы нарежьте кубиками, перец очистите от плодоножки и нарежьте соломкой, орехи измельчите. Зелень промойте, обсушите и мелко нарубите, чеснок измельчите. С консервированной фасоли и кукурузы слейте воду. Все тщательно перемешайте, добавьте соль по вкусу и растительное масло.

Грецкие и другие орехи можно измельчить в чесночнице, растереть деревянным пестиком, а также размять деревянной скалкой.

Салат «Овощной калейдоскоп»

На 4 порции «Салата „Овощной Калейдоскоп“» вам понадобится:
• Помидоры — 300 г,
• Огурцы свежие — 200 г,
• Редис — 200 г,
• Салат зеленый — 50 г,
• Апельсин — 0,5 шт.,
• Масло растительное — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый.
• Зелень укропа свежая.

Овощи и зелень промойте, огурцы нарежьте ломтиками, помидоры — дольками, редис — кружочками. Салат измельчите руками. Смешайте сок апельсина, масло, соль перец и хорошо взболтайте. Дно салатницы застелите листьями салата. Выложите на него ломтики огурца, затем дольки помидоров и редис. Овощи полейте заправкой и украсьте зеленью.

Салат из пекинской капусты с кукурузой

На 4 порции «Салата из пекинской капусты с кукурузой» вам понадобится:
• Капуста пекинская — 300 г,
• Кукуруза консервированная — 200 г,
• Яблоко — 100 г,
• Лимон — 0,5 шт.,

• Соль.

Все овощи промойте, капусту разделите на листья и мелко нашинкуйте, яблоко натрите на терке. С кукурузы слейте жидкость. Смешайте капусту, кукурузу и яблоко, добавьте соль и сок лимона по вкусу.

Примечание: салат можно заправить и 50 мл растительного/оливкового масла.

Салат из помидоров с авокадо и свекольными листьями

На 4 порции «Салата из помидоров…» вам понадобится:

• Авокадо — 200 г,
• Помидоры — 300 г,
• Перец сладкий — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Свекольные листья — 50 г,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень петрушки свежая.

Овощи вымойте, помидоры нарежьте дольками, перец очистите от плодоножки и семян и нарежьте тонкими полосками. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, сбрызните соком лимона, затем нарежьте кубиками и сбрызните соком еще раз. Лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Свекольную ботву вымойте, обсушите и нарежьте тонкими полосочками. Зелень петрушки мелко нарубите. Смешайте помидоры, перец, свекольные листья, лук, петрушку и авокадо, заправьте оливковым маслом, соком лимона, посолите и поперчите по вкусу. Все тщательно помешайте и подавайте на стол.

Королевский салат из картофеля

На 4 порции «Картофельного салата из картофеля» вам понадобится:

• Картофель мелкий — 700 г,
• Огурцы малосольные — 100 г,
• Лук зеленый — 50 г,
• Чеснок — 1–2 зубчика,
• Лимон — 1 шт.,
• Горчица — 30 г,

• Масло оливковое — 70 мл,
• Соль,
• Зелень укропа и петрушки свежая.

Картофель очистите, промойте и отварите в подсоленной воде. Чеснок пропустите через пресс, добавьте натертую на мелкой терке цедру лимона, лимонный сок, горчицу и перемешайте. Добавьте оливковое масло, нарезанные мелкими кубиками огурцы, измельченный лук и зелень. Все еще раз перемешайте.

Отварной картофель остудите, нарежьте кружочками, выложите на блюдо и щедро полейте соусом.

Салат из пекинской капусты, с помидорами и корицей

На 4 порции «Салата с пекинской капустой, петрушкой и корицей» вам понадобится:

• Пекинская капуста — 300 г,
• Помидоры — 300 г,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Соль, сахар, молотый красный перец, молотая корица,
• Зелень петрушки свежая.

Капустные листы отделите друг от друга, промойте и мелко нашинкуйте. Помидоры и зелень промойте, помидоры нарежьте дольками, зелень — мелко нарубите. Соедините все компоненты, добавьте лимонный сок и масло. Приправьте маленькой щепоткой перца. Добавьте соль, сахар, корицу по вкусу. Все тщательно перемешайте и подавайте на стол, предварительно охладив.

Салат из фасоли с яблоками

На 4 порции «Салата из фасоли с яблоками» вам понадобится:

• Фасоль — 300 г,
• Яблоки — 300 г,
• Свекла — 200 г,
• Уксус — 40 мл,
• Оливковое масло — 40 мл,
• Соль, перец.

Фасоль промойте и замочите на ночь в холодной водой. С утра воду слейте и отварите фасоль в подсоленной воде. Воду слейте.

Яблоки очистите от кожицы и семян и нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке. Свеклу промойте, отварите и нарежьте мелкой соломкой. Смешайте в салатнице фасоль, яблоки и свеклу, заправьте салат уксусом, маслом, добавьте соль и перец по вкусу, тщательно перемешайте.

Салат с макаронами, грибами и кукурузой

На 4 порции «Салата с макаронами, грибами и кукурузой» вам понадобится:

- Макароны — 200 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Шампиньоны консервированные — 200 г,
- Кукуруза консервированная — 100 г,
- Масло оливковое — 100 мл,
- Уксус винный — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень петрушки свежая.

Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и промойте под холодной водой. Добавьте половину оливкового масла и перемешайте. С шампиньонов слейте воду, грибы нарежьте ломтиками или кубиками. Перец промойте, очистите от плодоножки и семян, нарежьте небольшими кубиками. С кукурузы слейте жидкость. Смешайте все ингредиенты, заправьте салат заливкой. Для заливки взбейте оставшееся масло, уксус, соль и перец.

Овощной салат с мятой и гренками

На 4 порции «Овощного салата с мятой и гренками» вам понадобится:

- Помидоры черри — 250 г,
- Огурцы — 200 г,
- Редис — 200 г,
- Салат листовой — 50 г,
- Лук зеленый — 50 г,
- Хлеб пшеничный черствый — 100 г,
- Масло растительное — 100 мл,
- Сок лимонный — 50 мл,
- Мед — 15 г,

• Цедра лимона,
• Соль,
• Зелень петрушки и мяты свежая.

Овощи и зелень промойте и обсушите. Салат и мяту нарвите руками на части, помидоры черри разрежьте на половинки, редис нарежьте кружочками. Все выложите в тарелку, добавьте мелко нарубленную зелень петрушки, перемешайте. Ломтики хлеба нарежьте на кубики и подрумяньте на гриле или в духовке, затем остудите и добавьте в салат. Взбейте масло, лимонный сок, соль и залейте смесью салат. Все тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Салат из пекинской капусты и маслин

На 4 порции «Салата из пекинской капусты и маслин» вам понадобится:
• Капуста пекинская — 300 г,
• Маслины черные без косточек — 200 г,
• Перец сладкий — 100 г,
• Яблоки — 150 г,
• Лук красный — 100 г,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень петрушки свежая.

Капусту промойте и мелко нашинкуйте, лук нарежьте полукольцами, яблоки и перец очистите от семян и нарежьте кубиками, маслины разрежьте пополам. Все тщательно перемешайте, заправьте лимонным соком и маслом, добавьте соль и перец по вкусу и еще раз перемешайте.

Кабачково-яблочный салат

На 4 порции «Кабачково-яблочного салата» вам понадобится:
• Яблоки — 200 г,
• Кабачки — 400 г,
• Грецкие орехи — 100 г,
• Масло растительное — 70 мл,
• Уксус винный — 70 мл,
• Соль.

Кабачки очистите от кожицы и семян, у яблок выньте сердцевину. Все нарежьте небольшими кубиками.

Грецкие орехи измельчите и перемешайте с яблоками и кабачками. Взболтайте уксус с маслом и солью и залейте смесью салат. Все тщательно перемешайте и охладите.

Икра из чеснока

На 4 порции «Икры из чеснока» вам понадобится:
- Чеснок — 50 г,
- Орехи грецкие — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Хлеб черствый — 150 г,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Маслины — 50 г,
- Соль.

Чеснок разотрите с солью, добавьте измельченные в крошку грецкие орехи и еще раз разотрите. Хлеб размочите в воде и смешайте мякоть с чесноком и орехами. Добавьте масло и лимонный сок, посолите по вкусу. Все тщательно перемешайте до однородной консистенции. Икру выложите на специальную тарелочку и украсьте маслинами.

Фасолевый паштет

На 4 порции «Фасолевого паштета» вам понадобится:
- Фасоль — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Грибы свежие — 200 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде, с утра слейте воду, фасоль отварите до мягкости и измельчите в блендере. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупную терку, грибы очень мелко нарежьте. Все это спассеруйте на растительном масле. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте фасоль, лук, морковь, грибы и чеснок. Добавьте соль и перец по вкусу. Паштет взбейте и подавайте к столу.

Салат для шефа

На 4 порции «Салата для шефа» вам понадобится:
• Перец сладкий (разноцветный) — 300 г,
• Огурец свежий — 100 г,
• Оливки зеленые без косточек — 100 г,
• Оливки черные без косточек — 100 г,
• Лук красный крымский — 100 г,
• Помидор — 300 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Уксус — 50 мл,
• Горчица — 30 г,
• Масло оливковое — 70 мл,
• Соль, сахар,
• Зелень петрушки свежая.

Перец очистите от семенной коробки и нарежьте средними кубиками, огурцы, помидоры — ломтиками, лук — полукольцами. Оливки разрежьте пополам. Смешайте соус из горчицы, оливкового масла, уксуса, чеснока, соль и сахара по вкусу. Все взболтайте и смешайте с овощами.

Салат украсьте зеленью петрушки и охладите перед подачей на стол.

Салат из картофеля

На 4 порции «Салата из картофеля» вам понадобится:
• Картофель — 300 г,
• Лук репчатый — 50 г,
• Огурцы свежие — 200 г,
• Горошек консервированный — 200 г,
• Соль,
• Масло растительное — 60 мл.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Лук очистите, нарежьте мелкими кубиками или полукольцами, ошпарьте кипятком и отожмите. Огурцы по необходимости очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками. Все смешайте, добавьте консервированный горошек, соль по вкусу и растительное масло. Все перемешайте еще раз и подавайте к столу.

Гренки из черного хлеба

На 4 порции «Гренок из черного хлеба» вам

понадобится:

- Хлеб черный — 400 г,
- Масло растительное — 100 мл,
- Соль, приправы,
- Кетчуп — 50 мл.

Хлеб нарежьте на ломтики и обжарьте с двух сторон на растительном масле, посыпая каждую солью и приправами. Готовые гренки подавайте, полив кетчупом.

Гренки из белого хлеба

На 4 порции «Гренок из белого хлеба» вам понадобится:

- Хлеб белый — 400 г,
- Масло растительное — 100 мл,
- Мед — 50 г,
- Орехи грецкие — 100 г.

Хлеб нарежьте на ломтики и обжарьте на растительном масле с двух сторон. Грецкие орехи истолките в крошку и разотрите с медом. Полученную массу намажьте на гренки.

Первые блюда

Овощной суп

На 4 порции «Овощного супа» вам понадобится:

- Капуста белокочанная — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Сельдерей (корень) — 100 г,
- Корень петрушки — 50 г,
- Морковь — 100 г,
- Яблоко — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Масло растительное — 50 мл,
- Вода — 1,5 л,
- Лист лавровый,
- Соль,
- Зелень свежая.

Лук нарежьте полукольцами, петрушку и сельдерей измельчите. Все обжарьте на растительном масле, выложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте натертую на крупной терке

морковь, нашинкованную капусту и варите на слабом огне 20–30 минут. Добавьте измельченный чеснок, соль, лавровый лист и натертое яблоко. При подаче суп посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Холодный суп-пюре

На 4 порции «Холодного супа-пюре» вам понадобится:

- Помидоры — 200 г,
- Огурцы — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Салат зеленый — 150 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Вода — 250 мл,
- Уксус,
- Соль, перец.

Овощи промойте, нарежьте одинаковыми кубиками, выложите в блендер и измельчите до однородной массы. Протрите получившуюся массу через сито, добавьте растительное масло и уксус по вкусу. Разбавьте суп водой, посолите и поперчите. Готовый суп остудите и подавайте к столу с гренками или сухариками.

Суп из брокколи

На 4 порции «Супа из брокколи» вам потребуется:

- Брокколи — 400 г,
- Морковь — 100 г,
- Помидоры — 200 г,
- Картофель — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Овощной бульон — 1 л,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень петрушки свежая.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле. Вскипятите бульон и добавьте разделенную на соцветия брокколи, лук и очищенные и нарезанные кубиками морковь и картофель. Варите до готовности картофеля, затем добавьте очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры,

посолите, поперчите по вкусу и варите еще пять минут. Готовый суп посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Суп постный с орехами

На 4 порции «Супа постного с орехами» вам понадобится:

- Фасоль — 150 г,
- Картофель — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Вода — 1 л,
- Грецкие орехи — 100 г,
- Соль, перец, лавровый лист.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде, с утра слейте воду и отварите фасоль до мягкости. Добавьте картофель, нарезанный кубиками, доведите до кипения, затем добавьте лавровый лист, соль и перец по вкусу. Лук, нарезанный полукольцами, и морковь, натертую на крупной терке, обжарьте в растительном масле и добавьте в суп. Варите суп еще пять минут, затем измельчите орехи и тоже добавьте. Варите еще пару минут и подавайте к столу.

Гороховый крем-суп с крутонами

На 4 порции «Горохового крем-супа с крутонами» вам понадобится:

- Зеленый горошек — 400 г,
- Батон — 300,
- Лук-порей — 300 г,
- Масло оливковое — 100 мл,
- Вода — 2 л,
- Чеснок — 5 зубчиков,
- Соль.

Залейте горошек 2 литрами воды и отварите до мягкости. Лук-порей нарежьте тонкими кружочками и спассеруйте на оливковом масле. Горошек смешайте с луком и солью и измельчите в блендере в пюре.

Подавайте с крутонами.

Для крутонов: нарежьте батон порционными кусочками и обмакните с двух сторон в оливковое масло, растертое с

чесноком. Обжаривайте до румяной корочки.

Суп из фасоли и томатов с тостами

На 4 порции «Супа из фасоли и томатов с тостами» вам понадобится:

- Хлеб ржаной — 200 г,
- Фасоль консервированная — 500 г,
- Помидоры консервированные — 300 г,
- Чеснок — 2 зубчика,
- Масло оливковое — 100 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Хлеб обмажьте оливковым маслом и обжарьте до румяной корочки.

Оставшееся масло разогрейте в сковороде и обжарьте в нем измельченный чеснок до золотистого цвета. Добавьте фасоль, очищенные от кожицы помидоры, соль, перец по вкусу и хорошо перемешайте. Тушите до загустения.

Румяные кусочки хлеба выложите в миски для супа, залейте сверху фасолево-помидорной похлебкой и сразу подавайте на стол.

Суп из зеленых помидоров с чесноком

На 4 порции «Супа из зеленых помидоров с чесноком» вам понадобится:

- Помидоры зеленые — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Овощной бульон — 1 л,
- Корень петрушки — 50 г,
- Рис — 100 г,
- Чеснок — 3–4 зубчика,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль,
- Зелень петрушки свежая.

Лук мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле. Помидоры нарежьте кубиками, добавьте лук и немного бульона и варите в кастрюле на небольшом огне до мягкости. Добавьте натертую на крупной терке морковь, измельченный корень петрушки, рис, оставшийся бульон и варите до тех пор, пока рис не разварится. Затем добавьте соль по вкусу, измельченный

чеснок и проварите еще пять минут. Протрите готовый суп через сито и дайте еще несколько раз прокипеть. Готовый суп посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Картофельный суп с грибами, черносливом и изюмом

На 4 порции «Картофельного супа с грибами, черносливом и изюмом» вам понадобится:

- Картофель — 500 г,
- Чернослив — 100 г,
- Изюм — 70 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Грибы сушеные — 50 г,
- Масло растительное — 50 г,
- Мука пшеничная — 1 ст. л.,
- Вода — 2 л,
- Лимон — 0,5 шт.,
- Соль,
- Зелень свежая.

Грибы отварите в 2 литрах воды. Бульон слейте, вареные грибы промойте и измельчите. Лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на растительном масле, добавьте муку и жарьте еще 5 минут, и добавьте в кастрюлю к грибному бульону. Положите в суп нарезанные грибы, доведите до кипения и добавьте нарезанный кубиками картофель, предварительно размоченный и измельченный чернослив и изюм. Суп варите до готовности картофеля. Лимон нарежьте кружочками и положите по одному кружочку в тарелку. Разлейте суп по тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Густой овощной суп с чечевицей

На 4 порции «Густого овощного супа с чечевицей» вам понадобится:

- Чечевица — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Кабачок — 100 г,
- Помидоры — 400 г,
- Бульон овощной — 1 л,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль.

Вскипятите бульон, добавьте в него чечевицу и убавьте огонь. Варите до полуготовности чечевицы, накрыв кастрюлю крышкой. Морковь натрите на терку, лук мелко нарежьте и спассеруйте все в растительном масле, затем добавьте очищенные и нарезанные небольшими кубиками кабачки и тушите еще 5 минут.

Помидоры очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками и добавьте к бульону с чечевицей. Также добавьте тушеные овощи и доведите суп до кипения. После этого уменьшите огонь, накройте суп крышкой и варите еще 5 минут до готовности. Посолите по вкусу, заправьте измельченным чесноком.

Испанский овощной суп

На 4 порции «Испанского овощного супа» вам понадобится:

- Перец сладкий — 100 г,
- Помидоры — 400 г,
- Огурцы — 200 г,
- Лук зеленый — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Бульон овощной — 1 л,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль, перец,
- Зелень петрушки свежая.

Перец очистите от семенной коробки и нарежьте мелкими кубиками, так же измельчите помидоры и зеленый лук. Выложите овощи в супницу. Добавьте бульон, масло и лимонный сок. Огурцы нарежьте кубиками, лук репчатый — полукольцами, добавьте все в суп. Заправьте готовый суп чесноком, солью, перцем по вкусу. Посыпьте суп мелко нарубленной зеленью петрушки. Суп охладите.

Суп из капусты и помидоров

На 4 порции «Супа из капусты и помидоров» вам понадобится:

- Капуста — 300 г,
- Помидоры — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Бульон овощной — 1 л,

• Масло оливковое — 50 мл,
• Чеснок — 1–2 зубчика,
• Соль, паприка, орегано,
• Зелень петрушки свежая.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте с измельченным чесноком в кастрюле с добавлением оливкового масла. Капусту мелко нашинкуйте, помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Капусту и помидоры добавьте к луку, залейте половиной бульона и тушите 8–10 минут. Добавьте оставшийся бульон, паприку, орегано, соль по вкусу. Варите суп в течение 10 минут, затем разлейте по тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Борщ вегетарианский

На 4 порции «Борща вегетарианского» вам понадобится:
• Свекла — 100 г,
• Картофель — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Томатная паста — 50 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Вода — 1,5 л,
• Соль, сахар,
• Зелень свежая.

В кипящую воду положите очищенную неизмельченную свеклу. Отварите свеклу до полуготовности, выньте и натрите на терке. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке. Морковь и лук спассеруйте на растительном масле. Картофель очистите, нарежьте кубиками и положите в свекольный отвар. Варите 10 минут, затем добавьте нашинкованную капусту. Варите до готовности, затем добавьте лук, морковь и свеклу. Доведите до кипения, добавьте томатную пасту, соль и сахар по вкусу. При подаче посыпьте борщ мелко нарубленной зеленью.

Суп из базилика и шпината

На 4 порции «Супа из базилика и шпината» вам понадобится:
• Базилик — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,

• Мука пшеничная — 50 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Овощной бульон — 750 мл,
• Шпинат — 200 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Соль, перец черный молотый, орех мускатный.

Базилик промойте, обсушите бумажной салфеткой и мелко нарубите. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками, чеснок пропустите через пресс. Лук и чеснок спассеруйте в кастрюльке на растительном масле до прозрачности, затем добавьте муки и пассеруйте еще 5 минут.

Залейте все овощным бульоном. Добавьте измельченный шпинат, доведите до кипения и добавьте базилик. Проварите суп еще 5 минут, затем взбейте миксером и заправьте солью, перцем и мускатным орехом. Готовый суп охладите и украсьте базиликом.

Белый гаспачо

На 4 порции «Белого гаспачо» вам понадобится:
• Миндаль молотый — 100 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Белый хлеб — 200 г,
• Масло оливковое — 100 мл,
• Винный уксус — 50 мл,
• Вода — 1 л,
• Соль,
• Зеленый виноград для украшения.

В блендере смешайте и взбейте миндаль, чеснок и немного соли. У хлеба срежьте корку и замочите в холодной воде мякоть на минуту, затем выжмите, добавьте в блендер к миндальной массе и снова взбейте. Не останавливая перемешивание, осторожно влейте в массу оливковое масло и уксус. Все еще раз взбейте. Добавьте в готовую пасту 100 мл ледяной воды. Перемешайте, перелейте массу в миску и, перемешивая, добавьте остальную воду. По необходимости протрите суп через сито. Перед подачей разлейте суп по тарелкам и украсьте зеленым виноградом.

Ароматный томатно-фасолевый суп

На 4 порции «Ароматного томатно-фасолевого супа»

вам понадобится:

- Помидоры консервированные — 500 г,
- Фасоль белая консервированная — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Соль, хмели-сунели,
- Зелень кинзы свежая.

Лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, чеснок пропустите через чесночницу. Обжарьте все овощи в кастрюле на оливковом масле. Помидоры очистите от кожицы, добавьте к зажарке вместе с соком, положите консервированную фасоль. Разбавьте водой по желанию. Суп вскипятите и варите 10 минут, после чего добавьте мелко нарубленную кинзу, хмели-сунели, соль по вкусу.

Лобио

На 4 порции «Лобио» вам понадобится:

- Фасоль сухая — 0,5 кг,
- Лук репчатый — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Томатная паста — 50 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый, лавровый лист,
- Зелень кинзы свежая.

Фасоль замочите на ночь, утром слейте воду, а фасоль отварите до мягкости, в конце варки добавив лавровый лист. Фасолевый отвар слейте в миску, лавровый лист выньте, а фасоль истолките в неоднообразную массу (половина фасоли измельчите до консистенции пюре, половину оставьте в зернах).

Лук мелко нарежьте, чеснок измельчите и обжарьте с луком на растительном масле. Добавьте томатную пасту и тушите 5 минут на слабом огне. Добавьте в кастрюлю к фасоли, залейте все отваром. Зелень кинзы мелко нарубите, добавьте в лобио. Все поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте к столу.

Гороховый суп

На 4 порции «Горохового супа» вам понадобится:

• Горох сухой — 150 г,
• Картофель — 200 г,
• Морковь — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Соль, приправы,
• Зелень свежая.

Горох залейте водой и варите до полуготовности. Картофель, морковь и лук очистите и нарежьте: картофель — кубиками или брусками, лук — мелкими кубиками, морковь натрите на терке. Лук и морковь обжарьте на растительном масле. Добавьте к гороху картофель и варите 10 минут, затем добавьте лук и морковь, посолите и приправьте по вкусу. Варите суп 5 минут, затем подавайте, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Луковый суп

На 4 порции «Лукового супа» вам понадобится:
• Лук репчатый — 200 г,
• Масло растительное — 60 мл,
• Мука пшеничная — 30 г,
• Вода — 100 мл,
• Хлеб белый — 100 г,
• Соль, перец черный молотый.

Лук нарежьте полукольцами или мелкими кубиками и обжаривайте на растительном масле в течение 12 минут. Долейте воду, добавьте муку, соль и перец. Уменьшите огонь и варите еще 12 минут. Хлеб нарежьте кубиками и высушите в духовке. Готовый суп подавайте с сухариками.

Вторые блюда

Картофель по-датски

На 4 порции «Картофеля по-датски» вам понадобится:
• Картофель — 500 г,
• Сахарная пудра — 30 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Соль, мускатный орех,
• Зелень петрушки свежая.

Картофель отварите в мундире в подсоленной воде, очистите от кожуры.

Разогрейте масло, добавьте сахарную пудру и жарьте до тех пор, пока сахар не начнет карамелизоваться. Готовый картофель посыпьте солью и мускатным орехом. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Голубцы с фасолью

На 4 порции «Голубцов с фасолью» вам понадобится:
• Фасоль — 300 г,
• Капуста — 400 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Томатная паста — 50 г,
• Соль, сахар, перец черный молотый.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде. С утра воду слейте, фасоль отварите до мягкости и разотрите. Лук мелко нарежьте и спассеруйте на растительном масле, затем смешайте с фасолью и еще раз разотрите смесь. У капусты отрежьте кочерыжку, листья отварите до мягкости, обдайте холодной водой и разберите. У листьев отрежьте толстые части, заверните начинку. Готовые полуфабрикаты-голубцы выложите в сотейник. Томатную пасту смешайте с небольшим количеством воды, добавьте соль, сахар, перец по вкусу. Залейте голубцы томатной смесью и тушите до готовности.

Кассуле[16] из овощей

На 4 порции «Кассуле из овощей» вам понадобится:
• Лук-порей — 200 г,
• Фасоль консервированная — 500 г,
• Помидоры консервированные — 200 г,
• Бульон овощной — 1 л,
• Томатная паста — 100 г,
• Морковь — 200 г,
• Сельдерей (стебель) — 200 г,
• Масло оливковое — 100 мл,
• Сухари панировочные — 150 г,
• Чеснок — 6 зубчиков,
• Соль, тмин, лавровый лист,
• Зелень петрушки свежая.

Лук-порей и сельдерей нарежьте небольшими кусочками, морковь очистите и нарежьте полосками.

В глубокой сковороде разогрейте половину масла, положите туда лук-порей, сельдерей и морковь, добавьте половину измельченного чеснока, специи, немного соли и перца и обжаривайте 15 минут до румяного цвета. Затем добавьте фасоль, очищенные от кожицы помидоры, томатную пасту и бульон. Доведите до кипения и тушите 30 минут под накрытой крышкой. Смешайте отдельно сухари, оставшееся масло, половину чеснока, соль и перец. Эту смесь выложите ровным слоем на противень и поставьте на 10 минут в духовку, нагретую до 180 °С. Запеченную смесь остудите и смешайте с мелко нарубленной петрушкой.

Фасоль немного разомните, добавьте, если нужно, еще соль и перец по вкусу. Перед подачей на стол посыпьте чесночными сухарями.

Картофельные палочки по-японски

На 4 порции «Картофельных палочек по-японски» вам понадобится:

- Картофель — 1 кг,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Соль, сахар, специи.

Картофель очистите от кожуры и нарежьте брусочками. Нарезанный картофель выложите на противень, сбрызните оливковым маслом и перемешайте. Противень поставьте в духовку, нагретую до 200 °С и запекайте в течение 25 минут, затем перемешайте и запекайте еще 25 минут.

Отдельно смешайте соль, сахар и специи. Готовой смесью посыпьте горячие палочки.

Блюдо «Джувэч»

На 4 порции «Блюда «Джувэч» вам понадобится:

- Кабачки — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Помидоры — 300 г,
- Баклажаны — 100 г,
- Рис — 50 г,
- Масло растительное — 100 мл,
- Соль, перец красный и черный молотый,
- Зелень петрушки свежая.

Баклажаны очистите, нарежьте кубиками, посолите и оставьте на час. Лук нарежьте кубиками, спассеруйте на масле, добавьте баклажаны. Перец нарежьте тонкими полосками, помидоры и кабачки — кубиками. Добавьте овощи к баклажанам и луку и тушите на среднем огне, периодически добавляя воду.

Рис отварите в подсоленной воде и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

В сотейник или глубокую форму выложите слоями овощи и рис, полейте растительным маслом и запеките при 200 ˚С в духовке в течение 5–10 минут.

Лук по-гречески

На 4 порции «Лука по-гречески» вам понадобится:
- Лук зеленый — 800 г,
- Корень сельдерея — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Лимонный сок — 100 мл,

Соль, специи (перец черный горошек, лавровый лист, тимьян, кориандр).

Лук нарежьте небольшими кусочками, сельдерей натрите на крупной терке. Все перемешайте, добавьте масло, лимонный сок, немного кипятка, специи и потушите в течение 10 минут на среднем огне, накрыв крышкой.

Подавайте в холодном виде с белым хлебом.

Чорба по-монастырски

На 4 порции «Чорбы по-монастырски» вам понадобится:
- Фасоль — 300 г,
- Помидоры — 300 г,
- Морковь — 100 г,
- Сельдерей — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Уксус — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень (петрушка, мята) свежая.

Фасоль переберите и замочите в холодной воде на ночь. Воду слейте, фасоль отварите на слабом огне. Когда вода в фасоли уменьшится вдвое, добавьте растительное масло. За полчаса до готовности фасоли добавьте мелко нарезанный лук, нарезанные

средними кубиками морковь и сельдерей. Через 20 минут добавьте помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные дольками, а также соль, уксус, перец по вкусу. Готовую чорбу посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Фасоль по-болгарски

На 4 порции «Фасоли по-болгарски» вам понадобится:

- Фасоль — 500 г,
- Лук репчатый — 200 г,
- Томатная паста — 150 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль,
- Зелень свежая.

Фасоль переберите, промойте и варите до готовности, затем слейте отвар и посолите. Лук спассеруйте на растительном масле, добавьте томатной пасты и прогрейте на сковороде еще пять минут. Добавьте томатную зажарку к фасоли, перемешайте, посолите по вкусу и потушите пять минут на среднем огне. Готовое блюдо посыпьте мелко нарубленной зеленью и подавайте к столу.

Лук-порей с маслом

На 4 порции «Лука-порея с маслом» вам понадобится:

- Лук-порей — 500 г,
- Бульон овощной — 300 мл,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая (петрушка или шалфей).

Лук-порей нарежьте и положите в кастрюльку с кипящим бульоном. Варите на сильном огне 15 минут, время от времени помешивая. Лук выньте (он должен стать мягким, но еще хрустящим), просушите и снова положите в кастрюльку с бульоном. Добавьте масло, соль и перец по вкусу. Кипятите на сильном огне 5 минут, затем выньте, посыпьте мелко нарубленной петрушкой или шалфеем, подавайте к столу.

Картофель с фасолью и чили

На 4 порции «Картофеля с фасолью и чили» вам понадобится:

- Картофель — 400 г,
- Перец чили — 50 г,
- Фасоль консервированная — 400 г,
- Лук зеленый — 50 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соевый соус — 50 мл,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль, перец черный молотый.

Картофель вымойте, тщательно обработав щеткой. Не срезая кожуру, нарежьте клубни крупными кубиками и отварите до полуготовности. Лук мелко нарубите, чеснок пропустите через пресс.

Перец чили очистите от семян и нарежьте очень тонкими кольцами. Разогрейте в сковороде растительное масло и спассеруйте на нем перец и лук. Добавьте чеснок и подержите на огне еще минуту. Добавьте картофель, тщательно перемешайте. Добавьте фасоль, соевый соус, соль и перец по вкусу. Держите на среднем огне до готовности картофеля.

Морковь в глазури

На 4 порции «Моркови в глазури» вам понадобится:

- Морковь — 500 г,
- Масло кунжутное — 50 г,
- Сахар коричневый — 100 г,
- Сидр — 100 мл,
- Вода — 100 мл,
- Горчица — 30 г,
- Зелень петрушки свежая.

Морковь очистите от кожицы, ботвы и хвостиков. Нарежьте морковь тонкой соломкой с помощью ножа или специальной терки. Растопите в кастрюле с толстым дном кунжутное масло и обжарьте морковь в течение 5 минут. Добавьте сахар и держите кастрюлю на огне до его растворения, затем добавьте сидр, воду и горчицу. Тщательно все перемешайте и тушите, накрыв крышкой, 10 минут до мягкости. После этого тушите, сняв крышку, до загустения соуса. Снимите кастрюлю с огня, добавьте мелко нарубленную зелень и хорошенько перемешайте.

Морковное карри

На 4 порции «Морковного карри» вам понадобится:

- Имбирь — 50 г,
- Рис — 200 г,
- Морковь — 300 г,
- Шпинат — 200 г,
- Изюм — 50 г,
- Лук зеленый — 50 г,
- Бульон овощной — 500 мл,
- Вода — 500 мл,
- Масло растительное — 100 мл,
- Соль, карри.

Имбирь очистите и мелко нарубите. В кастрюле разогрейте половину масла и спассеруйте в нем имбирь, затем добавьте рис, немного обжарьте его, залейте водой и протушите до готовности.

Морковь очистите и нарежьте тонкими полосками, лук мелко нарубите, изюм тщательно промойте, шпинат очистите от толстых стеблей. Разогрейте в чистой кастрюле оставшееся масло, протушите в нем лук и морковь, добавьте нарезанный шпинат, изюм, соль и карри и протушите еще 5 минут. Добавьте овощной бульон, вскипятите и варите 5 минут. Еще раз посолите по вкусу. Подавайте к столу вместе с имбирным рисом.

Рататуй по-провански

На 4 порции «Рататуя по-провански» вам понадобится:

- Баклажан — 300 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Помидоры — 200 г,
- Кабачок — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Сбор трав: розмарин, базилик, тимьян, шалфей, мята, майоран.

Кабачок и баклажан очистите от семян. Нарежьте кабачок, баклажан и чеснок крупными кубиками и обжарьте немного на оливковом масле. Морковь и помидоры очистите от кожицы и нарежьте кружочками, лук нарежьте тонкими кольцами. Перец очистите от семенной коробки и разрежьте на крупные куски. Все

ингредиенты добавьте к кабачку, баклажану и чесноку и тушите на слабом огне в течение 15 минут. Добавьте сбор трав, посолите и поперчите по вкусу. Тушите еще 20 минут, затем подавайте к столу как гарнир или как самостоятельное блюдо.

Овощная смесь с зеленью

На 4 порции «Овощной смеси с зеленью» вам понадобится:

- Баклажаны — 200 г,
- Помидоры — 200 г,
- Цукини — 100 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Лук репчатый — 50,
- Картофель — 150 г,
- Масло оливковое — 100 мл,
- Томатная паста — 50 г,
- Вода — 100 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень смешанная свежая.

Баклажаны нарежьте ломтиками, посолите и оставьте на полчаса, чтобы они пустили сок, затем обсушите и нарежьте кубиками. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, а мякоть нарежьте кубиками. Цукини нарежьте небольшими кубиками, перец очистите от семян и плодоножки и нарежьте тонкими полосками. Картофель очистите и нарежьте кружочками средней толщины. В кастрюле с толстым дном разогрейте масло, добавьте у нему молотый перец, измельченный чеснок, немного прогрейте его, затем добавьте все подготовленные овощи. Протушите все в течение 10 минут, затем добавьте томатную пасту, смешанную с водой. Накройте кастрюлю крышкой и тушите блюдо в течение 30 минут. Готовое блюдо посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Овощная паэлья

На 4 порции «Овощной паэльи» вам понадобится:

- Баклажан — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Шампиньоны свежие — 100 г,
- Кабачок — 100 г,
- Помидоры — 100 г,
- Рис — 200 г,

• Масло растительное — 50 мл,
• Оливки — 50 г,
• Бульон овощной — 500 мл,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень свежая.

Баклажан разрежьте пополам, смажьте маслом и запеките в духовке в течение 15 минут при 220 ˚С с обеих сторон. Готовые баклажаны очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

Шампиньоны очистите от кожицы и нарежьте пластинками, лук нарежьте тонкими кольцами, кабачки очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками, помидоры очистите от кожицы, а мякоть нарежьте ломтиками.

Грибы выложите на противень, где запекались баклажаны, уменьшите температуру до 180 ˚С и запекайте до румяного цвета, затем добавьте кабачки и запекайте еще пару минут.

В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, выложите в него лук и пассеруйте до прозрачности, затем добавьте помидоры, баклажаны, бульон и рис. Все перемешайте и доведите до кипения, добавьте соль и перец по вкусу, затем переложите в кастрюлю, добавьте кабачки и грибы и поставьте в духовку, не накрывая кастрюлю крышкой. Пеките блюдо до готовности риса, затем выньте кастрюлю, добавьте оливки и накройте крышкой. Подавайте блюдо через 10 минут после готовности.

Тушеная капуста

На 4 порции «Тушеной капусты» вам понадобится:
• Капуста — 500 г,
• Морковь — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Вода — 100 мл,
• Томатная паста — 100 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый, лавровый лист,
• Зелень петрушки свежая.

Морковь и лук очистите, морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками. Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Измельченную капусту выложите в глубокую сковороду, залейте водой и тушите на слабом огне до мягкости. Добавьте томатную пасту и тушите еще 15 минут, затем добавьте спассерованные на растительном масле морковь и лук, а также

соль и специи по вкусу. Все это тушите 5–10 минут, затем посыпьте мелко нарубленной зеленью и подавайте к столу.

Карри из капусты

На 4 порции «Карри из капусты» вам понадобится:

- Капуста белокочанная — 500 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Картофель — 200 г,
- Томатная паста — 100 г,
- Вода — 250 мл,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец красный молотый, порошок карри, тмин, лавровый лист.

Лук нарежьте тонкими кольцами, капусту мелко нашинкуйте, картофель очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками.

Возьмите глубокую сковороду, разогрейте в ней масло и обжарьте в нем до светло-золотистого цвета лук. Затем добавьте карри и обжарьте еще в течение 3 минут. Добавьте остальные приправы, а также капусту и тушите, постоянно помешивая, 10 минут. Добавьте картофель, томатную пасту и воду. Все тщательно перемешайте и тушите на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол выньте из блюда лавровый лист.

Капоната[17] с кедровыми орехами

На 4 порции «Капонаты с кедровыми орехами» вам понадобится:

- Баклажаны — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Сельдерей (стебель) — 200 г,
- Помидоры консервированные — 300 г,
- Орехи кедровые — 50 г,
- Уксус винный — 50 мл,
- Масло оливковое — 100 мл,
- Соль, сахар, перец черный молотый.

Баклажан разрежьте пополам, посолите и оставьте на полчаса, затем отожмите руками, промойте и нарежьте маленькими кубиками. Лук нарежьте тонкими кольцами, сельдерей и помидоры без кожицы нарежьте кубиками.

В большой сковороде разогрейте оливковое масло, положите

баклажаны и обжарьте их до мягкости в течение 10 минут, затем переложите их в глубокую кастрюлю.

В сковороду положите лук и тушите до мягкости, после чего добавьте сельдерей и помидоры. Все тщательно перемешайте и тушите 15 минут, затем добавьте измельченные орехи и переложите все в кастрюлю с баклажанами.

Уксус смешайте с сахаром, солью и перцем и немного нагрейте. Залейте этой смесью баклажаны и тушите на маленьком огне еще 5 минут. Готовое блюдо остудите в холодильнике.

Тыквенные равиоли с томатным острым соусом

На 4 порции «Тыквенных равиоли с томатным острым соусом» вам понадобится:

- Мука грубого помола — 200 г,
- Тыква — 400 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Апельсины — 100 г,
- Помидоры — 100 г,
- Масло оливковое — 100 мл,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль, мускатный орех,
- Зелень укропа свежая.

Для теста смешайте муку, соль и масло, добавьте чуть-чуть воды и вымесите до однородной массы. Половину тыквы натрите на терке и отожмите. Посолите мякоть, добавьте половину мелко нарезанного лука, мускатный орех по вкусу.

Тонко раскатайте тесто, вырежьте кружочки. Положите в середину каждого начинку, сформируйте равиоли. Варите в подсоленной воде в течение 5–10 минут. Готовые равиоли залейте соусом и подавайте к столу.

Для соуса: Обжарьте в растительном масле оставшийся лук, добавьте натертую тыкву и сок апельсина. Тушите смесь в течение 5 минут, затем добавьте мелко нарезанные помидоры и измельченный чеснок и тушите еще 3 минуты. Готовый соус посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Витаминное рагу

На 4 порции «Витаминного рагу» вам понадобится:

- Рис — 200 г,
- Баклажан — 200 г,
- Перец сладкий — 100 г,

• Цукини — 200 г,
• Помидоры — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Вода — 400 мл,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень петрушки свежая.

Рис тщательно промойте, залейте водой и отварите на слабом огне.

Овощи обмойте и обсушите бумажным полотенцем. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и оставьте на полчаса, затем отожмите и нарежьте кубиками. Перец очистите от семян и нарежьте кольцами, цукини — кружочками. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками, лук — тонкими кольцами, чеснок измельчите.

В глубокой сковороде нагрейте масло, затем добавьте баклажаны, перец, лук, цукини и чеснок. Тушите все 15 минут, затем добавьте помидоры и тушите еще 10 минут. Готовое рагу подавайте с рисом.

Рагу по-молдавски

На 4 порции «Рагу по-молдавски» вам понадобится:
• Кабачки — 200 г,
• Баклажаны — 100 г,
• Фасоль стручковая — 100 г,
• Горох зеленый — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Помидоры — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Перец сладкий — 200 г,
• Масло растительное — 100 мл,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Соль, сахар, корица, гвоздика, лавровый лист,
• Зелень петрушки свежая.

Овощи очистите от кожицы, семян и шелухи и нарежьте одинаковыми кубиками средней величины. Нагрейте в кастрюле с толстым дном растительное масло и добавьте кабачки, лук, баклажаны и морковь. Подлейте в кастрюлю немного воды и тушите все 5–10 минут. Добавьте туда же помидоры и тушите до готовности.

Отдельно отварите фасоль и горох. Добавьте бобовые в рагу, туда же положите сахар, соль, чеснок и специи по вкусу.

Капуста белокочанная с горошком

На 4 порции «Капусты белокочанной с горошком» вам понадобится:

- Капуста белокочанная — 400 г,
- Картофель — 250 г,
- Помидоры — 100 г,
- Горошек консервированный — 100 г,
- Соль, сахар, кориандр, лавровый лист.

Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Картофель очистите от кожуры и нарежьте кубиками средней величины. Помидоры очистите от кожицы, а мякоть нарежьте небольшими ломтиками. Нагрейте в сотейнике масло, добавьте к нему лавровый лист и обжарьте в течение минуты. После этого добавьте капусту, картофель и жарьте 5 минут, постоянно помешивая, затем убавьте огонь и добавьте помидоры, соль, сахар и специи. Все тщательно перемешайте, накройте крышкой и тушите в течение 20 минут, пока овощи не станут мягкими, затем добавьте горошек и тушите еще 5 минут с открытой крышкой.

Капустный рулет с орехово-гранатовой начинкой

На 4 порции «Капустного рулета с орехово-гранатовой начинкой» вам понадобится:

- Капуста — 200 г,
- Орехи грецкие — 300 г,
- Чеснок — 5–6 зубчиков,
- Уксус винный — 50 мл,
- Гранатовые зерна — 100 г,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый, кориандр,
- Зелень (укроп и петрушка) свежая.

У капусты удалите кочерыжку, оставшиеся листья опустите в кипяток и проварите 5 минут, затем откиньте на дуршлаг и осторожно отожмите. Орехи с чесноком измельчите в блендере или пропустите через мясорубку, добавьте соль и специи. Зелень мелко нарубите, добавьте уксус и смешайте с острой ореховой смесью. Добавьте зерна граната.

Капустные листья обсушите бумажным полотенцем, смажьте

каждый растительным маслом.

На каждый капустный лист тонким слоем выложите ореховую начинку. Сложите все листья стопкой и сверните все в рулет. Свяжите рулет ниткой, остудите в течение часа, затем нарежьте острым ножом на ломтики, украсьте свежей зеленью и зернами граната и подавайте к столу.

Тушеная краснокочанная капуста с апельсинами

На 4 порции «Тушеной краснокочанной капусты с апельсинами» вам понадобится:

- Капуста краснокочанная — 450 г,
- Апельсины — 2 шт.,
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Соль, сахар, перец черный молотый.

Масло разогрейте в кастрюльке на сильном огне. Добавьте мелко нарезанный лук и тушите его на сильном огне в течение 5 минут. Добавьте нашинкованную капусту, сок и натертую цедру апельсинов. Добавьте немного кипяченой воды, накройте крышкой и тушите 5 минут. Добавьте сахар, лимонный сок, соль перец, перемешайте и тушите под накрытой крышкой 10–15 минут.

Копытки

На 4 порции «Копытков» вам понадобится:

- Картофель — 300 г,
- Мука пшеничная — 300 г,
- Лук репчатый — 50 г,
- Бульон овощной — 1 л,
- Масло растительное — 50 мл,
- Сода на кончике ножа,
- Соль.

Сырой картофель промойте, очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. Сок слейте, добавьте соль, соду и муку, тщательно перемешайте. Тесто вымесите, раскатайте на полоски и нарежьте небольшими квадратиками (2–3 см). Запеките картофельные квадратики в духовке 10–15 минут при 200 ˚ С.

Лук мелко нарежьте и спассеруйте на растительном масле.

Перед подачей на стол отварите копытки в кипящем бульоне

5–10 минут, затем выньте и выложите на тарелку с пассерованным луком.

Свекла по-французски

На 4 порции «Свеклы по-французски» вам понадобится:

- Свекла — 600 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Вино красное — 100 мл,
- Чеснок — 2–3 зубчика,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Свеклу очистите и нарежьте кружочками. В кастрюлю налейте вино, добавьте масло, соль, измельченный чеснок и перец. Все перемешайте и немного подогрейте. В винную смесь выложите свеклу и тушите на среднем огне до готовности. Готовую свеклу украсьте свежей зеленью.

Примечание: Это блюдо хорошо подать с салатом из свежих овощей.

Деруны

На 4 порции «Дерунов» вам понадобится:

- Картофель — 500 г,
- Лук репчатый — 150 г,
- Мука — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Картофель очистите от кожицы, промойте и натрите на мелкой терке. Картофельный сок слейте, добавьте натертый на мелкой терке (или нарезанный мелкими кубиками) лук. Добавьте муку, соль, перец, тщательно перемешайте. Жарьте на растительном масле, как оладьи.

Помидоры фаршированные

На 4 порции «Помидоров фаршированных» вам понадобится:

- Помидоры — 500 г,
- Рис — 100 г,

• Чеснок — 4–5 зубчиков,
• Грецкие орехи — 100 г,
• Масло растительное — 100 мл,
• Соль, перец черный молотый.

Помидоры промойте, с плодов срежьте верхнюю «крышечку» и достаньте ложкой сердцевину. Отварите в подсоленной воде рис, добавьте к нему измельченные сердцевины помидоров, половину измельченного чеснока, соль, половину подсолнечного масла и измельченные грецкие орехи. Помидоры с начинкой накройте крышечками и запекайте в духовке при 150–200 °С до тех пор, пока помидоры не зарумянятся. Готовые помидоры выньте из духовки и полейте соусом: взбитое с измельченным чесноком и перцем растительное масло.

Картофель бедняка

На 4 порции «Картофеля бедняка» вам понадобится:
• Картофель — 500 г,
• Перец зеленый — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Масло оливковое — 100 мл,
• Вино белое — 100 мл,
• Соль, перец черный молотый, лавровый лист,
• Зелень петрушки свежая.

Картофель очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Перец очистите от семенной коробки и нарежьте кольцами, лук нарежьте полукольцами. Выложите овощи слоями (каждый слой посыпьте перцем и солью) на противень, смазанный. Перед последним слоем картофеля положите лавровые листы. Сбрызните картофель оливковым маслом.

Залейте картофель водой и вином так, чтобы эта смесь доходила до середины противня, и поставьте противень в духовку, нагретую до 200 °С. Запекайте 1 час до появления золотистой корочки на картошке.

Болоньеза без мяса

На 4 порции «Болоньезы без мяса» вам понадобится:
• Чечевица — 200 г,
• Лук репчатый — 150 г,
• Сельдерей — 200 г,

• Морковь — 100 г,
• Помидоры консервированные — 200 г,
• Шампиньоны свежие — 100 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый, лавровый лист.

Чечевицу отварите до полуготовности в подсоленной воде, воду слейте и отставьте в сторону. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Добавьте чечевицу и обжаривайте еще пару минут, затем переложите в кастрюлю. Морковь натрите на крупной терке, помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками, сельдерей очистите и натрите на терке, шампиньоны очистите от кожицы на шляпке и нарежьте мелкими кубиками. Добавьте все ингредиенты к чечевице с луком и тушите под закрытой крышкой 30 минут. Добавьте немного отвара чечевицы за пару минут до готовности, положите соль, перец и лавровый лист.

Картофель, запеченный с лимоном и орегано

На 4 порции «Картофеля, запеченного с лимоном и орегано» вам понадобится:
• Картофель — 800 г,
• Масло оливковое — 100 мл,
• Соль, орегано,
• Цедра лимона.

Картофель очистите, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите пять минут, затем слейте воду, накройте кастрюлю крышкой и хорошо встряхните несколько раз.

Выложите картофель на противень, сбрызните оливковым маслом, посыпьте орегано, натертой лимонной цедрой и солью. Запекайте в духовке, нагретой до 200 °C 15 минут до образования золотистой корочки.

Картофельные оладьи

На 4 порции «Картофельных оладий» вам понадобится:
• Картофель — 400 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Мука — 100 г,
• Соль, перец черный молотый,

• Масло растительное для жарки.

Картофель очистите, пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Ту же процедуру проделайте и с сырым луком. Все смешайте, добавьте муку, соль и перец по вкусу. Обжаривайте оладьи на горячем масле с двух сторон.

Лобио из фасоли

На 4 порции «Лобио из фасоли» вам понадобится:
• Фасоль сухая — 450 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Орехи грецкие — 60 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Уксус винный — 25 мл,
• Соль, хмели-сунели
• Зелень петрушки свежая.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде, с утра воду слейте, залейте новую и отварите фасоль до готовности. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до румяного цвета. Лук смешайте с фасолью и оставьте на полчаса. Зелень мелко нарубите, орехи истолките в крошку, чеснок пропустите через пресс. Все перемешайте и добавьте к фасоли. Посолите по вкусу, добавьте хмели-сунели и уксус. Все перемешайте и настаивайте в течение часа на холоде.

Гречневая каша на фасолевом отваре

На 4 порции «Гречневой каши на фасолевом отваре» вам понадобится:
• Крупа гречневая — 420 г,
• Фасолевый отвар — 1 л,
• Масло растительное — 60 мл,
• Морковь — 100 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Соль, специи.

Лук мелко нарежьте, морковь очистите и натрите на крупной терке. Обжарьте все на растительном масле в глубокой сковороде. Вылейте в сковороду фасолевый отвар, доведите до кипения, добавьте соль и специи по вкусу, положите гречневую крупу. Готовьте на слабом огне до тех пор, пока жидкость не испарится.

Гречневая каша с грибами

На 4 порции «Гречневой каши с грибами» вам понадобится:

- Крупа гречневая — 420 г,
- Грибы сушеные — 50 г,
- Масло растительное — 60 мл,
- Лук репчатый — 100 г,
- Соль, специи.

Грибы промойте и замочите в теплой воде на один час. После этого грибы промойте и отварите в течение 30 минут. Вареные грибы нарежьте, добавьте измельченный лук и обжаривайте все на растительном масле до готовности. Залейте жареные грибы отваром, доведите до кипения и добавьте гречневую крупу. Готовьте кашу на слабом огне до тех пор, пока крупа полностью не впитает в себя жидкость.

Капуста тушеная

На 4 порции «Капусты тушеной» Вам понадобится:

- Капуста белокочанная — 1 кг,
- Помидоры — 200 г,
- Вода — 125 мл,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец красный молотый,
- Зелень укропа свежая.

Капусту разберите на отдельные листья, промойте, вырежьте толстые части и мелко нашинкуйте. В сотейник налейте воду, вскипятите ее и добавьте капусту. Тушите до тех пор, пока она не обмякнет, затем добавьте помидоры, нарезанные кубиками, соль и красный перец. Тушите все до готовности. Перед подачей посыпьте готовую капусту мелко нарубленной зеленью укропа.

Запеканка картофельная

На 4 порции «Запеканки картофельной» вам понадобится:

- Картофель — 1,5 кг,
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло растительное — 60 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Картофель отварите в мундире в подсоленной воде, очистите, нарежьте дольками и обжарьте слегка на растительном масле. Отдельно обжарьте до румяного цвета мелко нарезанный лук. Картофель перемешайте с луком, посыпьте солью и перцем и поставьте на 10 минут в горячую духовку. При подаче посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Картофельные галушки

На 4 порции «Картофельных галушек» вам понадобится:

- Картофель — 500 г,
- Мука — 2 ст. л.
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец красный молотый,
- Зелень свежая.

Половину картофеля отварите в мундире, после чего очистите и разомните вилкой. Лук обжарьте на растительном масле и разотрите с картофелем и мукой. Добавьте соль и красный перец по вкусу. Оставшийся картофель натрите на мелкой терке и добавьте к тесту. Все тщательно разотрите, сформируйте столовой ложкой галушки и опустите их в кипяток или кипящий овощной бульон. Готовые галушки сбрызните растительным маслом и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Картофель с солеными грибами

На 4 порции «Картофеля с солеными грибами» вам понадобится:

- Картофель — 500 г,
- Грибы соленые — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Сухари панировочные — 40 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, специи.

Картофель отварите в мундире в подсоленной воде, очистите, нарежьте ломтиками и обжарьте слегка в растительном масле. Соленые грибы смешайте с мелко нарезанным луком и обжарьте также на растительном масле. Форму для выпечки смажьте маслом и присыпьте сухарями. Выложите слоями картофель и грибы с луком, последний слой картофеля присыпьте сухарями и

сбрызните маслом. Поставьте форму в нагретую духовку и запекайте до готовности при 180 °С.

Картофель печеный, фаршированный жареным луком

На 4 порции «Картофеля печеного, фаршированного жареным луком» вам понадобится:

- Картофель — 500 г,
- Лук репчатый — 200 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, специи.

Картофель промойте, обсушите бумажным полотенцем и запеките в духовке. У готового картофеля срежьте верхушки и сделайте выемки для фарша. Лук мелко нарежьте, обжарьте до румяного цвета на растительном масле, смешайте тщательно с картофелем из выемок, добавьте соль и специи и тщательно разотрите. Заполните фаршем картофельные формы, сбрызните растительным маслом и запеките еще немного в духовке.

Десерты

Лимонная гранита

На 4 порции «Лимонной граниты» вам понадобится:

- Вода — 400 мл,
- Сахар — 300 г,
- Лимонный сок — 200 мл.

Сахар растворите в воде, добавьте лимонный сок. Вылейте сироп в формочки для льда и поставьте в морозильную камеру. Замораживайте граниту в течение 3 часов. Каждые полчаса соскребайте наледь с боков формочки и перемешивайте с сиропной жидкой массой. Готовую граниту можно подавать с фруктами в качестве «десертного» гарнира, а также употреблять в целом виде, как фруктовый лед.

Чернослив в шоколаде

На 4 порции «Чернослива в шоколаде» вам понадобится:

- Чернослив (без косточек) — 150 г,
- Грецкие орехи — 100 г,

• Шоколад — 150 г.

Чернослив промойте и ошпарьте кипятком. Сделайте надрезы вдоль ягод, положите внутрь немного грецких орехов (неизмельченных). Шоколад растопите на водяной бане, добавив в него немного кипяченой воды. Каждую ягоду чернослива наколите на вилку или шпажку, обмакните в шоколад и выложите на блюдо (шпажки выньте). Перед подачей остудите до затвердевания шоколада.

Батончики овсяные с абрикосовым вкусом

На 4 порции «Батончиков овсяных с абрикосовым вкусом» вам понадобится:

• Хлопья овсяные быстрого приготовления — 200 г,
• Мед — 100 г,
• Сахар — 50 г,
• Курага — 100 г,
• Пюре яблочное — 200 г,
• Масло растительное — 50 мл.

Овсяные хлопья смешайте с измельченной курагой, сахаром, добавьте яблочное пюре с растопленным до жидкого состояния медом.

Противень застелите бумагой для запекания, смажьте ее маслом. Выложите овсяную массу на противень слоем толщиной в 1 см. Поставьте противень в духовку, нагретую до 180 °С, и выпекайте в течение 30 минут. Затем разрежьте горячий корж на батончики и остудите.

Мармелад из дыни

На 4 порции «Мармелада из дыни» вам потребуется:

• Мякоть дыни — 500 г,
• Желатин — 50 г,
• Сахар.

Мякоть дыни натрите на мелкой терке или измельчите в блендере и протрите через сито. Добавьте сахар по вкусу, поставьте на слабый огонь и варите 10 минут. Желатин разведите в небольшом количестве воды и смешайте с дынной массой. Поставьте кастрюльку с горячим мармеладом на лед и мешайте до загустения. Вылейте мармелад в форму и остудите. Застывший мармелад разрежьте на кубики и просушите в духовке при 40 °С

до появления корочки.

Фруктовый маседуан

На 4 порции «Фруктового маседуана» вам понадобится:

- Вода — 750 мл,
- Яблоки — 200 г,
- Груши — 200 г,
- Апельсин — 250 г,
- Мед — 70 г,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Сахар, корица, ванильный сахар,
- Зерна граната.

В кастрюле смешайте воду, мед, сахар и лимонный сок. Яблоки и груши очистите от кожуры и сердцевины, добавьте в кисло-сладкую воду, доведите до кипения и держите на огне 15–20 минут, пока фрукты не станут мягкими. Выньте фрукты и выложите их в глубокую миску.

Апельсины очистите от кожуры, положите в кастрюлю, в которой варились яблоки и груши, варите в течение 5 минут, затем выложите их в посуду с остальными фруктами. В фруктовую воду добавьте пряности, проварите 5 минут и залейте ею вареные фрукты. Блюдо остудите и поставьте в холодильник. Готовый маседуан украсьте зернами граната.

Постное дрожжевое тесто

На 4 порции «Постного дрожжевого теста» вам понадобится:

- Мука пшеничная — 500 г,
- Вода — 250 мл,
- Масло растительное — 100 мл,
- Дрожжи сухие — 10 г,
- Сахар — 60 г,
- Соль — на кончике ножа.

Воду слегка подогрейте и растворите в ней дрожжи. Добавьте сахар, соль и 150 г муки. Поставьте кастрюлю с дрожжами в теплое место на один час. Добавьте растительное масло и остатки муки, замесите тесто и поставьте еще на полтора часа в теплое место. Готовое тесто используйте для приготовления пирогов, пирожков и булочек. Перед тем как поставить изделия в духовку,

подержите их еще минут десять в теплом месте, чтобы тесто опять поднялось.

Примечание: для начинки можно использовать следующее:

- корица и сахар,
- мак и сахар,
- изюм,
- орехи,
- мякоть лимона с сахаром,
- вишня без косточки,
- варенье, повидло, джем,
- грибы с луком,
- рис с луком,
- картофель с луком,
- свежая капуста,
- квашеная капуста.

Медовое печенье

На 4 порции «Медового печенья» вам понадобится:

- Мука — 200 г,
- Мед — 35 г,
- Сахар — 100 г,
- Масло растительное — 60 мл,
- Вода — 55 мл,
- Сода гашеная — на кончике ножа,
- Корица — 10 г,
- Имбирь молотый — на кончике ножа,
- Кардамон молотый — на кончике ножа,
- Гвоздика молотая — на кончике ножа.

Смешайте мед, сахар и воду. Разогрейте смесь до появления пены, добавьте соду и масло. Муку смешайте с пряностями и всыпьте в медовую массу. Замесите тесто, тонко раскатайте его и вырежьте печенье. Выложите печенье на промасленную бумагу и выпекайте в духовке при 200 °С в течение 10 минут.

Со вкушением рыбы

Салаты, закуски

Салат с копченой рыбой и зеленью укропа

На 4 порции «Салата с копченой рыбой и зеленью укропа» вам понадобится:

- Салат-латук — 300 г,
- Лук репчатый крымский — 100 г,
- Укроп — 100 г,
- Рыба копченая — 200 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль.

Салат и укроп хорошо промойте, укроп мелко нарубите, салат нарвите. Лук нарежьте полукольцами. Рыбу очистите от костей и кожи, нарежьте кубиками. Все компоненты перемешайте, заправьте растительным маслом.

Рыбный салат с яблоками

На 4 порции «Рыбного салата с яблоками» вам понадобится:

- Филе рыбы (любой) — 500 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Яблоки — 200 г,
- Мука — 50 г,
- Масло растительное — 100 мл,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Филе рыбы посолите и поперчите по вкусу. Обваляйте каждый кусочек в филе и обжарьте на растительном масле. Жареное филе нарежьте кубиками и остудите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, яблоки очистите от семян и кожицы и нарежьте кубиками. Все смешайте, посолите и заправьте лимонным соком.

Салат картофельный с рыбой

На 4 порции «Салата картофельного с рыбой» вам

понадобится:

- Рыба — 300 г,
- Картофель — 300 г,
- Лук зеленый — 50 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Уксус — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Рыбу вымойте и очистите, готовые тушки отварите в подсоленной воде и нарежьте небольшими кубиками. Картофель промойте, тщательно очищая клубни от грязи щеткой, и отварите в мундире. Лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Все ингредиенты перемешайте, заправьте маслом, уксусом, добавьте соль и перец по вкусу. Салат выложите в блюдо и посыпьте мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из авокадо и горбуши

На 4 порции «Салата из авокадо и горбуши» вам понадобится:

- Авокадо — 100 г,
- Макароны (средней величины: ракушки, спиральки, и т. д.) — 200 г,
- Горбуша в масле — 200 г,
- Помидоры — 200 г,
- Оливки без косточки — 100 г,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Макароны отварите в подсоленной воде, добавьте чуть-чуть оливкового масла. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, половинки сбрызните лимонным соком. Затем нарежьте овощ небольшими кубиками и снова сбрызните соком. Горбушу разомните в банке вилкой, предварительно слив масло. Помидоры промойте и нарежьте кубиками. Оливки разрежьте пополам. Смешайте все компоненты салата, заправьте маслом, взбитым с остатками лимонного сока, добавьте соль и перец по вкусу.

Салат из пекинской капусты, копченой рыбы и лука

На 4 порции «Салата из пекинской капусты,

копченой рыбы и лука» вам понадобится:

- Капуста пекинская — 400 г,
- Рыба копченая (любая) — 300 г,
- Лук крымский (красный) — 100 г,
- Соль, перец черный молотый.

Капусту промойте и нарежьте полосками средней величины. Лук нарежьте полукольцами. Рыбу очистите от кожи и костей и нарежьте маленькими кусочками. Свободно разложите в большой салатнице на дне пекинскую капусту, на нее выложите лук, сверху — копченую рыбу. Посыпьте салат солью и перцем по вкусу.

Салат из помидоров с сельдью

На 4 порции «Салата из помидоров с сельдью» вам понадобится:

- Помидоры — 300 г,
- Огурцы — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Сельдь копченая — 200 г,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Овощи и зелень промойте, у сельди срежьте филе. Огурцы нарежьте дольками, помидоры — кубиками, лук — полукольцами, сельдь — небольшими кусочками. Зелень мелко нарубите. Смешайте все компонентами, посыпьте солью и перцем по вкусу, добавьте мелко нарубленную зелень.

Салат из печени трески и помидоров

На 4 порции «Салата из печени трески и помидоров» вам понадобится:

- Печень трески — 200 г,
- Помидоры — 200 г,
- Огурцы — 300 г,
- Лук зеленый — 100 г,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Овощи и зелень промойте, огурцы нарежьте ломтиками, помидоры — небольшими дольками, лук и петрушку мелко нарубите. Все это смешайте с печенью трески и заправьте жиром

из рыбных консервов (можно жиром от печени). Посолите и поперчите по вкусу, посыпьте зеленью петрушки.

Салат острый с солеными огурцами и сельдью

На 4 порции «Салата острого с солеными огурцами и сельдью» вам понадобится:

- Картофель — 300 г,
- Филе сельди соленое — 200 г,
- Огурцы соленые — 100 г,
- Яблоки — 100 г
- Лук репчатый — 100 г,
- Уксус — 50 мл,
- Масло растительное — 30 мл,
- Горчица — 50 г,
- Соль, сахар, перец черный молотый.

Картофель отварите в мундире и нарежьте небольшими кубиками (или натрите на терке). Огурцы мелко нарежьте, яблоки очистите от сердцевины и нарежьте тонкими ломтиками. Рыбное филе нарежьте кубиками. Все компоненты смешайте, добавьте соль, перец по вкусу и салатную заправку. Для заправки взбейте уксус, масло и горчицу.

Винегрет с сельдью и маринованным луком

На 4 порции «Винегрета с сельдью и маринованным луком» вам понадобится:

- Сельдь свежая — 200 г,
- Картофель — 200 г,
- Свекла — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Огурцы соленые — 100 г,
- Помидоры свежие — 100 г,
- Капуста квашеная — 50 г,
- Лук репчатый — 50 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Уксус — 50 мл,
- Соль, сахар,
- Зелень (укроп, петрушка) свежая.

Картофель, свеклу и морковь отварите в мундире, охладите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Лук нарежьте полукольцами и подержите 10 минут в смеси кипятка и

уксуса. Соленые огурцы нарежьте мелкими кубиками, капусту измельчите, помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Сельдь очистите от кожи и костей, отварите и также нарежьте кубиками. Все овощи перемешайте, добавьте измельченную сельдь. Посолите, добавьте сахар по вкусу. Заправьте все растительным маслом и еще раз хорошо перемешайте. Посыпьте винегрет мелко нарубленной зеленью.

Салат с рыбой холодного копчения

На 4 порции «Салата с рыбой холодного копчения» вам понадобится:

- Рыба холодного копчения — 200 г,
- Капуста белокочанная — 200 г,
- Морковь — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Горошек консервированный — 100 г,
- Уксус — 50 мл,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Рыбу очистите от костей и кожи, нарежьте полосками 1×2. Капусту промойте и мелко нашинкуйте, морковь отварите и нарежьте мелкими кубиками, перец очистите от семенной коробки и нарежьте тонкими полосками. Лук нарежьте полукольцами и подержите 10 минут в смеси кипятка и уксуса. Овощи смешайте с консервированным горошком и нарезанной рыбой. Заправьте салат растительным маслом, добавьте соль и перец по вкусу.

Салат из маринованных грибов с рыбой

На 4 порции «Салата из маринованных грибов с рыбой» вам понадобится:

- Грибы маринованные — 200 г,
- Филе рыбы свежее — 200 г,
- Картофель — 100 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Лимонный сок — 50 мл,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый.

Грибы процедите от жидкости и промойте под кипяченной водой. Перец очистите от плодоножки и семян и нарежьте полукольцами. Картофель отварите и натрите на крупной терке. Лук нарежьте мелкими кубиками и ошпарьте кипятком. Рыбное филе отварите и нарежьте кубиками или полосками. Все компоненты смешайте, добавьте лимонный сок и масло, посолите и поперчите по вкусу.

Салат овощной с рыбой

На 4 порции «Салата овощного с рыбой» вам понадобится:

- Филе рыбное (свежее) — 500 г,
- Помидоры — 100 г,
- Авокадо — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Лимонный сок — 150 мл,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень мяты свежая (для украшения).

Сырое филе нарежьте кубиками средней величины, полейте лимонным соком и поставьте в холод на 4 часа. Помидоры ополосните водой, обдайте кипятком и снимите с них кожицу. Готовые помидоры нарежьте средними кубиками, выложите на рыбу, полейте половиной масла, немного приправьте солью и перцем и поставьте еще на час в холодильник. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, полейте мякоть небольшим количеством сока. Нарежьте авокадо небольшими кубиками и еще раз сбрызните лимонным соком. Лук нарежьте полукольцами и ошпарьте кипятком. Выложите авокадо и лук в салат, полейте остатками масла, посолите и поперчите по вкусу, украсьте листиками мяты.

Салат «Островной»

На 4 порции «Салата «Островного» вам понадобится:

- Капуста морская — 500 г,
- Филе кальмара — 150 г,
- Морковь — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло растительное — 50 г,
- Уксус — 50 мл,
- Соль, сахар, перец черный молотый, гвоздика

немолотая, лавровый лист.

Филе кальмара отварите в подсоленной воде и измельчите. Морскую капусту измельчите и замочите с кальмарами в уксусе, специях с добавлением небольшого количества кипятка на 10–15 минут. Сырую морковь очистите и натрите на крупной терке, лук нарежьте мелкими кубиками. Все компоненты салата смешайте, заправьте растительным маслом, добавьте соль и перец по вкусу.

Салат из тунца с помидорами и бананами

На 4 порции «Салата из тунца с помидорами и бананами» вам понадобится:

- Рис — 100 г,
- Тунец (консервы) — 400 г,
- Банан — 100 г,
- Помидоры — 200 г,
- Уксус — 50 мл,
- Лимонный сок,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень свежая.

Рис промойте в нескольких водах и отварите в подсоленной воде. С тунца слейте сок, рыбу измельчите вилкой. Помидоры ошпарьте, с плодов снимите кожицу, сами помидоры нарежьте небольшими кубиками. Бананы очистите от шкурки, нарежьте кубиками и сбрызните их лимонным соком. Все компоненты смешайте, залейте салатной заправкой, посолите и перемешайте.

Для заправки: взбейте растительное масло, уксус, перец и мелко нарубленную зелень.

Рыбный салат с картофелем и рисом

На 4 порции «Рыбного салата с картофелем и рисом» вам понадобится:

- Картофель — 300 г,
- Рис — 100 г,
- Помидоры — 200 г,
- Килька в томате — 100 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Томатная паста — 50 г,

• Чеснок — 2 зубчика,
• Соль, сахар, перец.

Картофель отварите в мундире, охладите и нарежьте небольшими кубиками. Перец очистите от семенной коробки, нарежьте полукольцами, помидоры промойте и нарежьте тонкими дольками. Рис отварите в подсоленной воде и остудите. Из консервной банки с килькой слейте масляную жидкость, рыбу измельчите вилкой и смешайте с помидорами и перцем. Лук нарежьте мелкими кубиками, спассеруйте на растительном масле, затем добавьте соль, сахар, перец, чеснок, немного кипяченой воды, томатную пасту и протушите еще немного на среднем огне. Готовую смесь остудите, смешайте с рыбой и картофелем, перемешайте, добавьте соль по вкусу.

Бутерброды с сардинами и маринованными овощами

На 4 порции «Бутербродов с сардинами и маринованными овощами» вам понадобится:
• Хлеб — 500 г,
• Сардины — 300 г,
• Консервированный перец — 200 г,
• Зелень петрушки свежая.

Перец нарежьте мелкими кубиками и выложите на нарезанный на порционные куски хлеб. Сардины отварите, измельчите и выложите на перец. Сверху рыбу накройте слоем мелких кубиков перца. Бутерброды украсьте веточками петрушки.

Первые блюда

Суп рыбный простой

На 4 порции «Супа рыбного простого» вам понадобится:
• Рыба свежая (карп, щука) — 500 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Соль, перец красный молотый,
• Зелень свежая.

Рыбу очистите от чешуи, требухи, и плавников. По желанию удалите голову, кости и кожу (если решите оставить голову — удалите из нее глаза и жабры). В холодную воду положите головы, плавники и кожу и варите в течение 40 минут. Бульон

процедите и снова поставьте на огонь. Очищенную рыбу нарежьте кусками средней величины, лук нарежьте полукольцами. В бульон добавьте перец по вкусу и репчатый лук. Варите до тех пор, пока лук не разварится, затем добавьте куски рыбы и варите еще 10–15 минут. Готовый суп посолите по вкусу и посыпьте мелко нарубленной свежей зеленью.

Суп-харчо с орехами

На 4 порции «Супа-харчо с орехами» вам понадобится:

- Филе рыбы свежее — 400 г,
- Лук репчатый — 200 г,
- Морковь — 100 г,
- Помидоры свежие — 100 г,
- Мука — 30 г,
- Орехи грецкие — 150 г,
- Перец сладкий — 100 г,
- Вода — 1,5 л,
- Масло растительное — 50 мл,
- Чеснок — 2–3 дольки,
- Соль, перец черный молотый, хмели-сунели,
- Зелень (укроп, петрушка, кинза) свежая.

Филе отварите, не разрезая. Во время варки в рыбный бульон положите целую луковицу и морковь, натертую на крупную терку. Рыбу выньте из бульона и нарежьте на маленькие кусочки. Помидоры очистите от кожицы и протрите через сито.

В кастрюле разогрейте растительное масло, добавьте оставшийся репчатый лук, нарезанный очень мелкими кубиками. Тушите в течение 5 минут, затем добавьте муку и тушите еще 5 минут, затем залейте все бульоном. Смесь вскипятите, добавьте нарезанную рыбу, кипятите в течение 10 минут, затем добавьте измельченный чеснок, мелко нарубленную зелень и специи. Добавьте измельченный очищенный перец, протертые помидоры и измельченные грецкие орехи. Варите суп еще 10 минут, затем добавьте соль по вкусу и подавайте к столу.

Суп из кальмаров с фасолью и капустой

На 4 порции «Супа из кальмаров с фасолью и капустой» вам понадобится:

- Кальмары — 300 г,
- Капуста — 200 г,

• Фасоль — 150 г,
• Томатная паста — 50 г,
• Лимонный сок — 50 мл,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Вода — 1 л,
• Соль, специи,
• Зелень петрушки свежая.

Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте в кастрюле на оливковом масле. Добавьте измельченные кольца сырого кальмара, отваренную до полуготовности фасоль, натертую на крупной терке морковь, нашинкованную капусту. Все это перемешайте, добавьте немного воды и тушите 5 минут на слабом огне. Добавьте томатной пасты, затем тушите еще 5 минут, после чего залейте кипяченой водой и варите до готовности. Готовый суп посолите, добавьте специи по вкусу, залейте лимонным соком и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Суп овсяной с мидиями

На 4 порции «Супа овсяного с мидиями» вам понадобится:
• Мидии — 200 г,
• Овсяные хлопья — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Морковь — 100 г,
• Вода — 1 л,
• Масло растительное — 50 мл,
• Соль, специи,
• Зелень свежая.

Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте все на растительном масле. Мидии отварите в подсоленной воде, нарежьте кусочками и добавьте к луку и моркови. Обжаривайте смесь 5–10 минут.

В бульон, оставшийся после варки мидий, добавьте крупу и варите ее 5 минут, затем добавьте овощи с мидиями и варите суп до готовности. Готовый суп посолите и заправьте специями на ваш вкус, а также посыпьте мелко нарубленной свежей зеленью.

Борщ с минтаем

На 4 порции «Борща с минтаем» вам понадобится:
• Минтай — 500 г,

• Свекла (с ботвой) — 200 г,
• Картофель — 200 г,
• Морковь — 100 г,
• Помидоры — 200 г,
• Кабачки — 100 г,
• Лук зеленый — 50 г,
• Соль, лист лавровый.

Свеклу очистите, натрите на крупную терку. Спинки минтая положите в кипящую воду и варите 10 минут, затем добавьте свеклу, натертую на крупной терке морковь. Варите все 10–15 минут, затем добавьте нарезанные свекольные листья, а также очищенные от кожицы и нарезанные средними кубиками кабачки, помидоры и картофель. Варите борщ до готовности, за пять минут до окончания варки добавьте в борщ соль и лавровый лист.

Суп из хека

На 4 порции «Супа из хека» вам понадобится:
• Хек — 500 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Картофель — 200 г,
• Чеснок — 2 зубчика,
• Лук-порей — 100 г,
• Томатная паста — 50 г,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Вода — 1 л,
• Соль, перец черный горошком, лист лавровый,
• Зелень (петрушка, укроп) свежая.

Филе хека нарежьте на кусочки, посолите и уберите в холодильник. Головы, хвосты и кости залейте холодной водой, добавьте соль и лавровый лист и варите в течение одного часа. Готовый бульон процедите.

Лук репчатый нарежьте кубиками, лук-порей измельчите и спассеруйте на оливковом масле в кастрюле в течение 5–10 минут, затем добавьте измельченный чеснок и томатную пасту. Тушите лук еще 5 минут, затем залейте все процеженным бульоном, доведите суп до кипения, добавьте куски хека и очищенный картофель, нарезанный кубиками. Варите суп в течение 20 минут. Готовый суп посыпьте мелко нарубленной свежей зеленью.

Суп-харчо «Праздничный» из осетрины или севрюги с

орехами

На 4 порции «Супа-харчо „Праздничного“» вам понадобится:

• Филе рыбное — 500 г,
• Лук репчатый — 200 г,
• Морковь — 100 г,
• Чеснок — 2–3 чеснок,
• Орехи грецкие — 100 г,
• Помидоры — 100 г,
• Перец сладкий — 100 г,
• Масло оливковое — 100 мл,
• Вода — 1 л,
• Мука — 50 г,
• Соль, хмели-сунели, лавровый лист, перец черный горошком,
• Зелень (петрушка, укроп, кинза) свежая.

Филе отварите в литре воды, не нарезая, до полуготовности. При варке в бульон добавьте головку лука, перец, лавровый лист, соль. Полуготовое филе выньте, бульон процедите. С помидоров снимите кожицу и протрите через сито, перец очистите от семенной коробки и нарежьте полукольцами.

В чистой кастрюле разогрейте масло, добавьте мелко нарезанный лук. Тушите в течение 15 минут, затем добавьте муку и тушите еще 5 минут, после чего залейте все процеженным бульоном. Вскипятите смесь, добавьте филе, нарезанное небольшими кусочками, и варите 10 минут, затем добавьте измельченный чеснок, протертые помидоры, нарезанный перец, соль, хмели-сунели и измельченные грецкие орехи. Варите в течение 10 минут, затем разлейте по порционным тарелкам, посыпьте мелко нарубленной зеленью и подавайте к столу.

Уха из карася

На 4 порции «Ухи из карася» вам понадобится:

• Рыба (карась) — 500 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Картофель — 200 г,
• Вода — 1 л,
• Соль, перец душистый горошком, лавровый лист,
• Зелень укропа свежая.

Рыбу очистите от чешуи, внутренностей, глаз и жабр и

положите в холодную воду. Вскипятите воду, снимая пенку, добавьте измельченные овощи: картофель, нарезанный кубиками, лук — полукольцами. Добавьте специи, соль и варите 20 минут. Готовую уху посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Суп из цветной капусты с креветками

На 4 порции «Супа из цветной капусты с креветками» вам понадобится:

- Креветки — 300 г,
- Морковь — 100 г,
- Репчатый лук — 100 г,
- Капуста цветная — 500 г,
- Вода — 1 л,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Соль,
- Зелень петрушки свежая.

Креветки отварите в подсоленной воде, очистите и разделите на кусочки. Морковь и лук очистите. Морковь нарежьте небольшими кубиками, лук мелко порубите. Обжарьте все в масле. Капусту промойте и разберите руками на соцветия. Морковь и лук положите в кипящий креветочный бульон и варите 10 минут, затем добавьте цветную капусту и варите до готовности. За пять минут до окончания варки добавьте мелко нарубленную зелень, посолите по вкусу.

Суп рисовый с кальмарами и зеленым горошком

На 4 порции «Супа рисового с кальмарами и зеленым горошком» вам понадобится:

- Кальмары — 200 г,
- Рис — 100 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Горошек консервированный — 100 г,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Соль, специи,
- Зелень петрушки свежая.

Рис отварите в подсоленной воде. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь — тонкой соломкой. Кальмары промойте и нарежьте, положите в холодную воду и вскипятите. В бульон положите пассерованные овощи, варите 10–15 минут. Добавьте

рис и зеленый горошек и варите до готовности. При подаче на стол посыпьте суп мелко нарубленной зеленью.

Прозрачный рыбный суп с креветками

На 4 порции «Прозрачного рыбного супа с креветками» вам понадобится:

- Креветки — 200 г,
- Рыба (головы, кости, хвосты) — 300 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Морковь — 100 г,
- Вода — 1 л,
- Фенхель (клубень) — 100 г,
- Соль, перец черный молотый, кориандр, лавровый лист,
- Зелень укропа свежая.

Креветки промойте, очистите от панциря и кишок. Обрезки рыбы вымойте. Лук мелко нарубите, очищенные морковь и фенхель нарежьте тонкими полосками. Разогрейте в кастрюле растительное масло, добавьте панцири креветок, лук, специи и тушите в течение 15 минут. Добавьте воду, обрезки рыбы и варите на маленьком огне 20 минут, затем снимите с огня и процедите. Бульон снова поставьте на огонь, добавьте измельченные овощи, соль и перец по вкусу. Варите в течение 10 минут, затем добавьте креветки и держите на огне до готовности. Готовый суп посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Суп с бычками в томате

На 4 порции «Супа с бычками в томате» вам понадобится:

- Бычки в томате (консервы) — 200 г,
- Морковь — 100 г,
- Фасоль консервированная — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Масло оливковое — 50 мл,
- Вода — 1 л,
- Соль,
- Зелень свежая.

Лук нарежьте небольшими кубиками, морковь очистите и натрите на крупной терке. Все это спассеруйте на оливковом

масле.

В кипящую воду добавьте консервированную фасоль и уменьшите огонь. Немного проварите ее, затем добавьте бычки, пассерованные лук и морковь, соль по вкусу. Варите суп несколько минут, затем снимите с огня и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Суп с рыбной икрой и фасолью

На 4 порции «Супа с рыбной икрой и фасолью» вам понадобится:

- Икра рыбная — 250 г,
- Фасоль — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Корень сельдерея — 100 г,
- Томатный сок — 150 мл,
- Вода — 1 л,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец черный молотый,
- Зелень укропа свежая.

Фасоль замочите на ночь в холодной воде. С утра слейте воду, залейте заново и варите на маленьком огне до мягкости, но так, чтобы она не была разваристой. Лук нарежьте маленькими кубиками, морковь и корень сельдерея очистите и натрите на терке.

Фасоль откиньте в дуршлаг, смешайте с рыбной икрой, измельченными луком, морковью и сельдереем. Выложите все в кастрюлю, залейте томатным соком, растительным маслом и водой. Варите до готовности икры и фасоли. За 10 минут до окончания готовки добавьте перец, соль по вкусу, посыпьте измельченной зеленью.

Вторые блюда

Рыба жареная под гранатовым соусом

На 4 порции «Рыбы, жаренной под гранатовым соусом» вам понадобится:

- Рыба — 800 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Гранатовый сок — 250 мл,

• Чеснок — 1–2 зубчика,
• Соль,
• Зелень свежая.

Рыбу промойте, очистите и выпотрошите. Готовые тушки обсушите салфеткой, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

Гранатовый сок смешайте с измельченным чесноком, солью и мелко нарубленной зеленью. Вылейте половину смеси на плоское широкое блюдо, выложите в сок куски жареной рыбы и полейте оставшимся соком.

Рыбная мелочь, тушенная в горшочке

На 4 порции «Рыбной мелочи, тушенной в горшочке» вам понадобится:

• Рыба (мелкая) — 600 г,
• Лук репчатый — 150 г,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Масло подсолнечное — 100 мл,
• Уксус — 50 мл,
• Соль, перец черный горошком, перец черный молотый,
• Зелень петрушки свежая.

Рыбу очистите от чешуи, потрохов и голов, тщательно промойте. Все посолите и поперчите по вкусу. Лук нарежьте полукольцами, чеснок измельчите, зелень мелко нарубите. Выложите рыбу в горшочки, добавьте лавровый лист, немного масла, уксус, горошины перца и запекайте в духовке в течение 1–2 часов при 200 °С.

Рыба, запеченная с лимонным соком

На 4 порции «Рыбы, запеченной с лимонным соком» вам понадобится:

• Филе рыбы — 600 г,
• Лук репчатый — 150 г,
• Лимон — 1 шт.,
• Соль, специи,
• Зелень свежая.

Рыбное филе нарежьте кусочками, лук — полукольцами. Перемешайте, добавьте соль и специи для рыбы, полейте все

лимонным соком и уберите в холод на полчаса.

Через полчаса рыбу и лук выложите на устланный фольгой противень, фольгу плотно заверните и поставьте противень в духовку, нагретую до 180 ˚С. Выпекайте рыбу 40–45 минут, после чего разложите по тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Рыба, запеченная с картофелем

На 4 порции «Рыбы, запеченной с картофелем» вам понадобится:

- Филе рыбы — 400 г,
- Картофель — 400 г,
- Перец сладкий — 200 г,
- Морковь — 100 г,
- Лук — 100 г,
- Соль, перец черный молотый.

Филе рыбы нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите и уберите в холод на полчаса. Лук нарежьте полукольцами, морковь очистите и натрите на крупной терке, перец очистите от семенной коробки и нарежьте тонкими полосками. Картофель очистите и нарежьте кружками средней толщины.

Застелите форму фольгой, выложите на нее кусочки рыбы, сверху уложите картофель, затем лук, морковь и перец. Каждый слой немного посолите. Плотно заверните края фольги и поставьте противень в духовку, нагретую до 180 ˚С. Запекайте рыбу в течение часа.

Рыба жареная под маринадом

На 4 порции «Рыбы жареной под маринадом» вам понадобится:

- Рыба — 500 г,
- Морковь — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Томатная паста — 100 г,
- Мука пшеничная — 50 г,
- Масло растительное — 100 мл,
- Уксус — 50 мл,
- Соль, сахар, перец черный молотый, лавровый лист, гвоздика молотая.

Рыбу очистите от чешуи, требухи и голов, посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

Лук нарежьте полукольцами, морковь очистите и натрите на крупной терке. Обжарьте лук и морковь на растительном масле в течение 10 минут, затем добавьте томатную пасту, немного воды и тушите еще 5 минут. Добавьте в маринад уксус, сахар, соль и специи и держите на среднем огне 10 минут.

Жареную рыбу выложите на большое плоское блюдо и залейте горячим маринадом. Блюдо поставьте в холодильник на несколько часов, после чего подавайте к столу.

Рыба в томатном соусе с оливками

На 4 порции «Рыбы в томатном соусе с оливками» вам понадобится:

- Филе рыбы свежее — 500 г,
- Помидоры — 200 г,
- Лук репчатый — 100 г,
- Оливки (без косточек) — 50 г,
- Мука пшеничная — 50 г,
- Масло растительное — 50 мл,
- Соль, перец,
- Зелень свежая.

Рыбу нарежьте на небольшие куски, обваляйте в муке и обжарьте каждый в растительном масле до готовности. Лук нарежьте мелкими кубиками, помидоры — небольшими дольками, оливки — кружочками. Зелень мелко накрошите.

Лук обжарьте на растительном масле, добавьте дольки помидор, посолите по вкусу и протушите до мягкости на слабом огне. Добавьте оливки и зелень. Все перемешайте и снимите с огня. Рыбу выложите на плоское блюдо или порционные тарелки. Каждый кусочек полейте соусом.

Фаршированная рыба

На 4 порции «Фаршированной рыбы» вам понадобится:

- Рыба (тушка) — 400 г,
- Лук — 100 г,
- Морковь — 100 г,
- Рис — 100 г,
- Грибы — 200 г,

• Масло растительное — 50 мл,
• Соль, специи,
• Зелень петрушки.

Рыбу промойте и выпотрошите. Отделите кожу от филе, начиная с брюшных плавников. Обрежьте филе у головы и хвоста.

Приготовьте начинку. Для нее отварите рис в подсоленной воде. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке, грибы нарежьте тонкими пластинками.

Все ингредиенты обжарьте на растительном масле в течение 5 минут. Филе рыбы нарежьте на небольшие кусочки и добавьте к овощам. Смесь обжарьте до золотистого цвета, снимите с огня, добавьте рис, соль специи по вкусу и перемешайте.

Начините смесью рыбью кожу, скрепите края нитками или зубочистками, положите на смазанный маслом противень и выпекайте при 180 ˚С в духовке в течение 10–15 минут.

Запеченная кефаль

На 4 порции «Запеченной кефали» вам понадобится:
• Кефаль — 600 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Чеснок — 2–3 зубчика,
• Сухари панировочные — 50 г,
• Соль, перец черный молотый,
• Зелень петрушки свежая.

Лук нарежьте кольцами и спассеруйте на растительном масле. Тушку кефали очистите и выпотрошите.

Смажьте тушку изнутри измельченным чесноком, посолите, поперчите, положите внутрь пару веточек петрушки. Снаружи тушку также обмажьте солью, перцем и чесноком. Кольца лука выложите на смазанный растительным маслом противень. Сверху уложите рыбу, присыпьте панировочными сухарями. Поставьте противень в духовку и запекайте в течение 20–25 минут при 180 ˚С.

Рыба, запеченная с чесночным картофелем и помидорами

На 4 порции «Рыбы, запеченной с чесночным картофелем и помидорами» вам понадобится:
• Картофель — 500 г,
• Филе рыбное — 500 г,

• Помидоры черри — 200 г,
• Чеснок — 3–4 зубчика,
• Масло оливковое — 50 мл,
• Соль, перец черный молотый,
• Салат зеленый.

Картофель очистите и нарежьте тонкими кружочками. Половину чеснока измельчите, половину нарежьте тонкими зубчиками. Картофель приправьте измельченным чесноком, полейте оливковым маслом и запеките в духовке при 180 °С в течение 15 минут.

Филе разрежьте на порционные кусочки, посолите и поперчите по вкусу. В каждый кусочек вдавите по паре маленьких чесночных зубчиков. Вотрите в каждый кусочек немного оливкового масла. Выложите филе в противень на картошку, разложите рядом разрезанные пополам помидоры черри и запекайте 25–30 минут.

На плоское блюдо выложите промытые листья салата, сверху уложите готовый картофель с рыбой.

Рыба «горячего копчения» по-домашнему

На 4 порции «Рыбы „горячего копчения“ по-домашнему» вам понадобится:

• Скумбрия свежая — 1 кг,
• Смесь «Жидкий дым» — 100 мл,
• Лимонный сок — 100 мл,
• Соль.

Рыбу очистите, промойте и выпотрошите. Готовую тушку хорошо обмажьте солью, лимонным соком и оставьте в холоде на полчаса. Затем выньте рыбу, обмажьте «Жидким дымом» и выложите в рукав для запекания. Хорошо закрутите рукав, положите его на противень и поставьте в духовку, нагретую до 200 °С на 15–20 минут. Готовую рыбу подавайте с отварным картофелем и овощами.

Рыба, запеченная в соли

На 4 порции «Рыбы, запеченной в соли» вам понадобится:

• Тушка лосося — 1 кг,
• Лимон — 1 шт.,
• Соль — 1,5 кг,

• Масло оливковое — 50 мл,
• Специи,
• Зелень (укроп, петрушка, кинза, базилик) свежая — 100 г.

Рыбу выпотрошите, очистите и промойте. Готовую чистую тушку обсушите бумажным полотенцем изнутри и снаружи. Мелко нарежьте зелень, мякоть лимона измельчите. Смешайте лимон и зелень, добавьте специи по вкусу. Смажьте тушку маслом изнутри и снаружи и начините зеленой смесью трав и лимона.

Противень застелите пищевой бумагой, высыпьте на нее соль так, чтобы получился слой толщиной в 1 сантиметр. Выложите рыбу на соль и присыпьте ее оставшейся солью, предварительно сбрызнув ее водой.

Разогрейте духовку до 200 °С и поставьте в нее противень на 30 минут, после чего достаньте его и извлеките рыбу из соляной корки, разбив ее рукоятью ножа. Подавайте готовую рыбу с отварным картофелем с укропом.

Рыба по-гречески

На 4 порции «Рыбы по-гречески» вам понадобится:
• Филе (хек, треска) — 600 г,
• Лук репчатый — 200 г,
• Морковь — 200 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Мука пшеничная — 30 г,
• Томатная паста — 50 г,
• Соль, сахар, специи.

Рыбное филе нарежьте на порции, каждый кусочек обваляйте в муке и слегка обжарьте. Лук нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. Лук обжарьте до прозрачности в масле, затем добавьте морковь и тушите под крышкой 5–10 минут. Добавьте томатную пасту и немного воды, все тщательно перемешайте и тушите до тех пор, пока не испарится наполовину. Посолите, добавьте сахар и специи по вкусу.

На дно кастрюли из сковородки переложите слоями маринад и куски рыбы. Кастрюлю накройте крышкой и тушите полчаса.

Рыба с маслинами

На 4 порции «Рыбы с маслинами» вам понадобится:
• Филе рыбы — 500 г,

• Маслины без косточек — 100 г,
• Помидоры — 200 г,
• Лук репчатый — 100 г,
• Мука пшеничная — 50 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Соль, специи.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле до прозрачности, затем добавьте маслины, нарезанные кружочками, и помидоры, предварительно очищенные от кожицы и нарезанные кубиками. Все перемешайте, добавьте соль и специи и тушите, накрыв крышкой в течение 10 минут. Получившийся соус выложите в смазанную растительным маслом форму.

Филе нарежьте на порционные кусочки, обваляйте в муке и выложите на соус. Поставьте форму в духовку, нагретую до 200 °С и выпекайте 15 минут.

Рыба по-еврейски

На 4 порции «Рыбы по-еврейски» вам понадобится:
• Филе рыбы — 500 г,
• Лук репчатый — 200 г,
• Томатный соус — 150 г,
• Масло растительное — 50 мл,
• Мука пшеничная — 50 г,
• Изюм — 50 г,
• Соль, сахар, перец черный молотый.

Рыбное филе нарежьте на порционные кусочки, обваляйте их в муке и обжарьте на среднем огне до плотной корочки (можно не дожаривать до полной готовности внутри).

Нарежьте лук мелкими кубиками, обжарьте на растительном масле в кастрюльке до золотистого цвета. Добавьте муку, обжарьте еще немного и добавьте небольшое количество холодной кипяченой воды. Тщательно перемешайте лук и заправьте его томатным соусом. Доведите смесь до кипения, добавьте соль, сахар, специи, изюм и снова доведите до кипения на слабом огне.

Выложите жареную рыбу в сотейник и залейте соусом. Доведите соус до кипения, и варите 15 минут на слабом огне. Готовое блюдо настаивайте в течение 3–5 часов.

Платто по-румынски

На 4 порции «Платто по-румынски» вам понадобится:

- Капуста — 300 г,
- Картофель — 300 г,
- Баклажаны — 100 г,
- Рыба — 400 г,
- Лук репчатый — 50 г,
- Лимон — 0,5 шт.,
- Изюм — 50 г,
- Масло растительное — 100 мл,
- Соль, перец черный молотый, кориандр.

Капусту промойте, мелко нашинкуйте и отварите в подсоленной воде в течение 30 минут. Лук нарежьте тонкими кольцами, картофель очистите и нарежьте тонкой соломкой. Баклажаны очистите от кожицы и нарежьте тонкими полосками.

На одной сковороде обжарьте на растительном масле капусту, на другой — баклажаны, картофель и лук.

Рыбу промойте, очистите и выпотрошите. Готовую сырую тушку нарежьте на куски, полейте соком лимона и выложите на дно сотейника, смазанное растительным маслом. Сверху уложите овощи. Сотейник накройте крышкой, поставьте в духовку, разогретую до 180 °С, и запекайте в течение 40 минут до мягкости рыбы.

notes

Примечания

1

Алексий Чумаков, настоятель храма Покрова Пресвятой Богородицы города Лос-Анджелес, клирик Русской Православной Церкви за рубежом.

2

«Как возник Великий пост?» — Иерей Константин Пархоменко.

З

Говение — воздержание от какого-либо вида пищи.

4

Седмица — календарная неделя.

5

Неделя — в церковном календаре: воскресный день.

6

Триодь — богослужебная православная книга, содержащая трипесненные каноны.

7

Кондаки — жанр византийской гимнографии.

8

Минея — общее название некоторых церковнослужеб-ных и предназначенных сугубо для чтения книг.

9

Молитва перед едой, а также последующие 7 молитв подходят для чтения в любой из дней православного поста.

10

Типикон — (Tupikon), или Устав, церковно-богослужебная книга, которая содержит указание порядка и правильности совершения православных церковных обрядов.

11

Богослужебный суточный круг — последовательность богослужений, совершающихся на протяжении суток.

12

Паримия — элемент литургии, в котором содержится хвала какому-либо святому, или пророчество о предстоящем великом событии.

13

В праздник Успения, в случае, если он приходится на среду или пятницу, можно есть рыбу, тогда следующий день — разговение. В случае, если праздник Успения попадает на другие дни недели, то пост в этот день отменяется.

14

Задостойник — одно из богослужебных песнопений православного литургического канона.

15

См. Сухоядение — Напитки.

16

Кассуле — блюдо из провинции Лангедок, которое традиционно включает в себя фасоль, свиные шкурки и приправы.

17

Капоната — итальянское рагу из баклажанов.